



わたしの人生ノート ～これまでの、そしてこれからのわたし～

令和元年7月初版
令和2年4月第2版

作成／わたしの人生ノート作成委員会

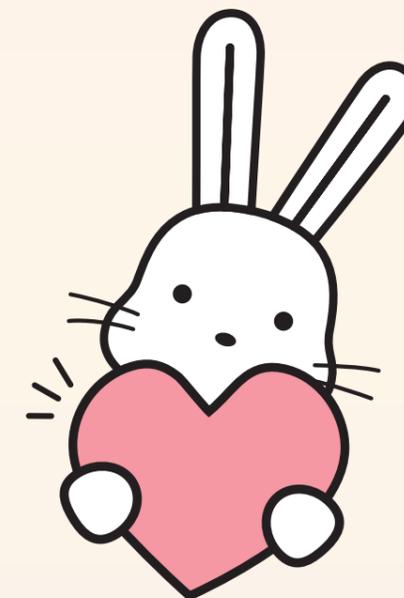
発行／福島市保健所 健康推進課

〒960-8002 福島市森合町10-1 電話：024-525-7680

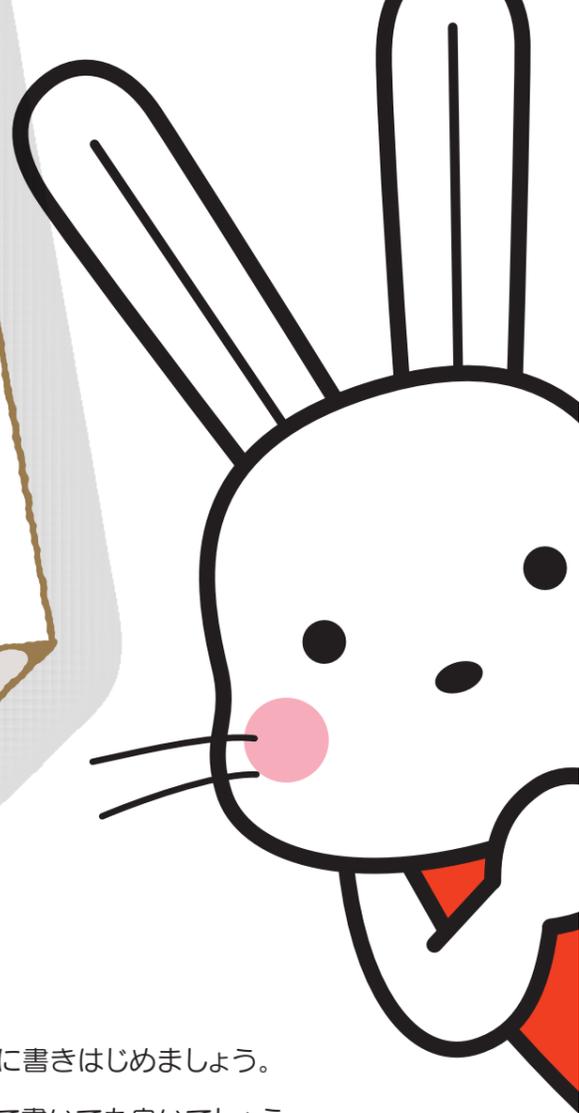


わたしの人生ノート

～これまでの、そしてこれからのわたし～



名前



わたしの人生ノート ～これまでの、そしてこれからのわたし～

大切な想いを伝えるためのノートです。
人生を振り返り、わかりやすくまとめること、
“わたし”が好きなものを伝えることは、
家族をはじめ、周りの人に“わたし”を知ってもらう
手がかりになります。
それは、きっと、これからの、
“わたらしい”生活を可能にします。

書き方

ゆっくりと
楽しみながら
あなたの想いを
書いてください。



- まずは好きなページから気軽に書きはじめましょう。
- 必要だと思うページから選んで書いても良いでしょう。
- 何度書き直しても大丈夫です。その際は、更新日を記入しましょう。
- 定期的に振り返り、状況に応じて修正してください。
- 写真を貼る、資料をはさむ等、自由にお使いいただけます。
- 家族や親しい人と相談しながら書いても良いでしょう。
- ノートの存在を誰かに伝え、保管場所を明らかにしておきましょう。

もくじ

第1章 わたしのこと	1	備忘録	16
第2章 “もしも”のときは	6	各種窓口	18
第3章 エンディング	10	福島市地域包括支援センター	19
第4章 大切な人に伝えたいこと	13	「人生会議」	20
第5章 財産について	14	「わたしの人生ノート～携帯版～」	21

※個人情報が含まれるため、防犯に気をつけて記入し、大切に保管しましょう。
※この「わたしの人生ノート」には、法的効力はありません。法的効力を求める場合は、遺言書の作成が必要になります。

医療・ケアについての 「わたしの人生ノート～携帯版～」

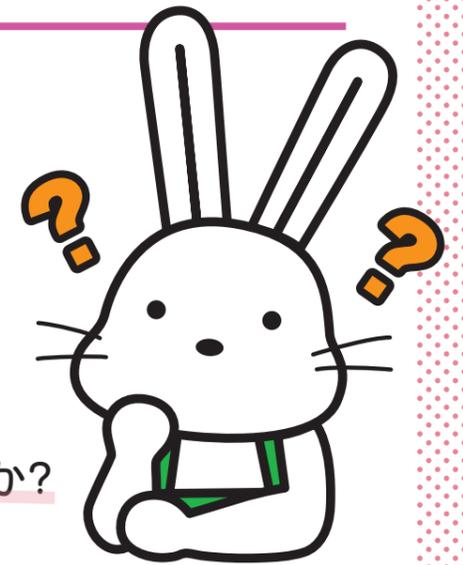
“もしも”

治らない病気などになったら

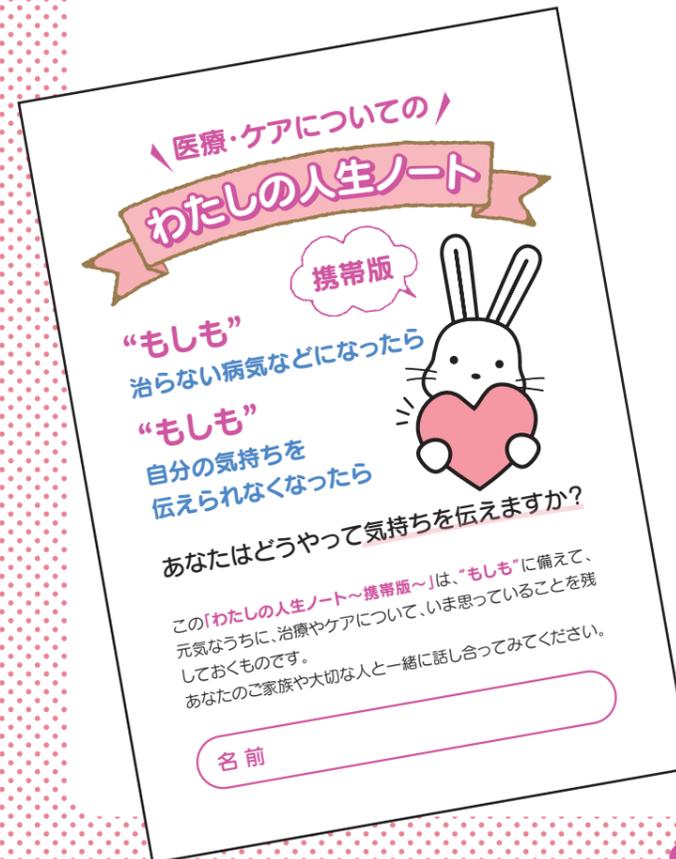
“もしも”

自分の気持ちを伝えられなくなったら

あなたはどうやって気持ちを伝えますか？



この「わたしの人生ノート～これまでの、そしてこれからのわたし～」は、“もしも”に備えて、元気なうちに、治療やケアについて、いま思っていることを残しておくページがあります。



しかしながら、じっくりと大切な想いに向き合えるように、記入するところが多くなっています。

そこで、医療・ケアについて抜粋した、携帯するための「わたしの人生ノート～携帯版～」があります。

あなたの家族や大切な人と一緒に話し合い、作成してみてください。

「わたしの人生ノート～携帯版～」は、身につけたり、健康保険証やあんしんセットなどと一緒に保管しておきましょう。

**個人情報なので
なくさないようにしてください**