

私のメッセージ



今できる、伝えたいこと

もくじ

- | | |
|------------------------|----------------------|
| ● 「私のメッセージ」 を書くために-- 2 | ● 看病・介護と死について----- 5 |
| ● 書くことの4つの良さ----- 2 | ● 私の財産の記録----- 9 |
| ● 私について----- 3 | ● 友人・知人リスト-----12 |
| ● 私の歩いてきた道 ----- 4 | ● 家族・親族リスト-----13 |

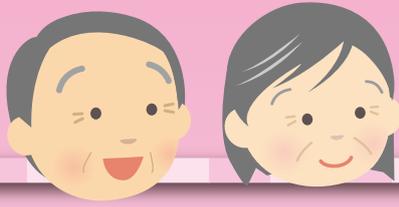
「私のメッセージ」を書くために…

- 1 これまでの人生を振り返り、自分が大切にしていることや願いは何か？
- 2 病気になった時、介護が必要になった時のことを書いておく。
- 3 思いついた時に自由に、少しずつ書いていく。

書くことの4つの良さ

- 1 「私のメッセージ」を書いておくと、遺言状の作成にも役立つ。
- 2 書きながら自分を振り返る時間がつくれ、物を整理するきっかけになる。
- 3 考えを整理でき、今の自分を書くことで、これからの日々を前向きに過ごす気持ちになれる。
- 4 あらたまってしまうのが照れくさいことも、ノートになら書ける。気楽に書き直すことができる。

私について



● 氏名

● 生年月日 年 月 日 生まれ

● 血液型 型

● 現住所

● 本籍地

● 出生地

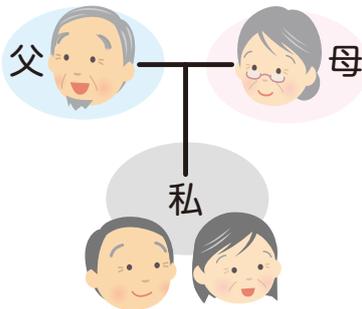
● 父親の名前

● 母親の名前

● 名前の由来

● ニックネーム（呼ばれていた名前）

● 頼りにしている人 私の周りにいる人、家族以外の人も記入しています



私の歩いてきた道



◆ 私の一番の古い思い出は

● 小学校時代

◆ 好きだった先生

◆ 仲良しの友達

◆ 得意だったこと

◆ 苦手だったこと

◆ 一番の思い出は

● 中学校時代

◆ 得意だった科目

◆ 苦手だった科目

◆ クラブ活動

◆ お世話になった先生

◆ 一番の思い出は

● 高等学校時代

◆ クラブ活動

◆ お世話になった先生

◆ 恋はしましたか？

◆ 一番の思い出は

◆ 高校卒業後の進路は

看病・介護と死について



私が認知症や寝たきりになった時の介護は

- つれあいにしてほしい
- こどもにしてほしい
- 介護保険によるサービスと家族の介護によってしてほしい
- プロのヘルパーやケアサービスでしてほしい
- その他

私が認知症や寝たきりで要介護になった時の場所は

- 自宅で介護してほしい
- 症状にかかわらず病院や施設で介護してほしい
- こどもの家で介護してほしい
- 介護してくれる人に任せる
- その他

認知症や寝たきりになったらしてほしいこと・してほしくないこと

私が認知症や寝たきりになった時の介護費用は

- 私の預貯金・年金・保険などでまかなってほしい
- こどもの援助と年金でまかなってほしい
- 家族に任せる
- その他

医療や介護の代理意思決定者

私の代わりとなって、私の思いを決めてくれる人は、以下の人達です。

第1番目

● 氏名

● 関係

● 連絡先

第2番目

● 氏名

● 関係

● 連絡先

死に至る病気の告知

死に至る病気の告知について、私の思いは、以下の通りです。

- 私には必ず伝えてほしい
- 家族にも分かち合ってほしい
- 私は最後まで知りたくない
- その他

どうか、この思いが最後まで大切に守られますように…

介護や医療の希望について

- 副作用や苦痛があっても、
最期までできる限りの
延命治療をしてほしい

- 希望する 希望しない わからない
 その他

- 延命治療より、副作用や
苦痛の少ない緩和的治療を
してほしい

- 希望する 希望しない わからない
 その他

- 病院でずっと過ごすより、
できるだけ自宅や施設などでの
在宅医療・介護を受けたい

- 希望する 希望しない わからない
 その他

- 病院で、最期まで
治療したい

- 希望する 希望しない わからない
 その他

● 回復の見込みがなく、末期と判断されたときの延命治療について

● 入院での延命治療

- 希望する 希望しない わからない
 その他

● 心肺蘇生（心臓マッサージ）

- 希望する 希望しない わからない
 その他

● 気管挿入・人工呼吸器

- 希望する 希望しない わからない
 その他

● 胃ろう・経鼻栄養

- 希望する 希望しない わからない
 その他

● 食べられなくなった後の点滴

- 希望する 希望しない わからない
 その他

● 透析治療

- 希望する 希望しない わからない
 その他

● 昏睡状態など、自分自身の思いが伝えられなくなった状況での医療について

● 心肺蘇生（心臓マッサージ）

- 希望する 希望しない わからない
 その他

● 気管挿入・人工呼吸器

- 希望する 希望しない わからない
 その他

● 胃ろう・経鼻栄養

- 希望する 希望しない わからない
 その他

● 食べられなくなった後の点滴

- 希望する 希望しない わからない
 その他

● 透析治療

- 希望する 希望しない わからない
 その他

● 苦痛を和らげる治療

- 希望する 希望しない わからない
 その他

■ 心臓マッサージとは

動かない心臓に代わって全身の臓器に血液を送り込み、臓器が酸素不足で動かなくなってしまうのを防ぐ重要な救命方法です。



■ 人工呼吸器とは

自分で呼吸する力がなくなった場合に、機械の力で肺に空気を送り込むための装置です。



■ 胃ろうとは

おなかの壁に直接穴をあけて、管(くだ)を胃に入れる手術を行います。その管(くだ)を使って、栄養剤を中へ入れる栄養管理の方法です。



■ 気管挿管とは

口から喉を通して気管チューブを挿入・留置して、肺に酸素を送り、呼吸を確保する方法です。



● 治療や介護で心配なこと、自分の思いについて

(家族、お金、これからの治療のこと、介護・看病・お墓・その他)

私の財産の記録



● 不動産

1 土地 権利書保管場所 ()

	所有地 (地番・住所表示)	名義人
物件 1		
物件 2		

2 建物

	所有地 (地番・住所表示)	名義人
物件 1		
物件 2		

● 動産 (銀行や郵便局の普通預金・定期預金、株式など)

1 貯蓄 保管場所 ()

金融機関名 / 支店名	預貯金の種類	口座名義	口座番号	暗証番号

2 株式 保管場所 ()

銘柄	証券会社名	購入株数	名義	預り証番号

● 年金

年金証書保管場所 ()

年金種類	年金番号	連絡先電話

● その他の資産・権利など

1 貴金属・美術工芸品など 保管場所 ()

品名	個数	購入年月日	購入先	購入金額	備考

2 クレジットカードなど 保管場所 ()

カード名	登録番号	有効期限	連絡先	暗証番号	備考

3 借入金・支払いローン 保管場所 ()

借入先	返済期限	借入額	借入先連絡先	毎月の返済額

● 公共料金

	電気	ガス	水道	電話
名義				
引落口座				

● 税金 (所得税・住民税・固定資産税・自動車税・その他)

税金	納付税	納付先	納付期限	一括・分納	保管場所

■ 普段の預貯金の出し入れは がしています

■ 年金の手続きは がしています

● 生命保険・簡易保険など

保険証券保管場所 ()

	1	2	3
保険会社名			
証券番号			
契約者名			
被保険者名			
受取人			
満期日			
備考			

● 損害保険

保険証券保管場所 ()

	1	2	3
物件所在地			
物件種類			
保険の種類			
保険会社名			
保険名			
証券番号			
契約者名			
備考			

- 携帯電話 なし・あり (番号： ロック番号：)

- 運転免許証 なし・あり

- マイナンバーカード なし・あり

- パスポート なし・あり

- インターネット なし・あり (プロバイダー：)

- ケーブルテレビ なし・あり (事業者：)

- いくみんお守りキーホルダー なし・あり (番号：)

友人・知人リスト



名前／ふりがな	間柄	住 所	葬儀の連絡
			する・しない 葬儀後に知らせる
☎		メールアドレス	
メッセージ			
名前／ふりがな	間柄	住 所	葬儀の連絡
			する・しない 葬儀後に知らせる
☎		メールアドレス	
メッセージ			
名前／ふりがな	間柄	住 所	葬儀の連絡
			する・しない 葬儀後に知らせる
☎		メールアドレス	
メッセージ			
名前／ふりがな	間柄	住 所	葬儀の連絡
			する・しない 葬儀後に知らせる
☎		メールアドレス	
メッセージ			
名前／ふりがな	間柄	住 所	葬儀の連絡
			する・しない 葬儀後に知らせる
☎		メールアドレス	
メッセージ			

● その他メモ

.....

.....

.....

家族・親族リスト



名前／ふりがな	間柄	住 所	葬儀の連絡
			する・しない 葬儀後に知らせる
☎		メールアドレス	
メッセージ			
名前／ふりがな	間柄	住 所	葬儀の連絡
			する・しない 葬儀後に知らせる
☎		メールアドレス	
メッセージ			
名前／ふりがな	間柄	住 所	葬儀の連絡
			する・しない 葬儀後に知らせる
☎		メールアドレス	
メッセージ			
名前／ふりがな	間柄	住 所	葬儀の連絡
			する・しない 葬儀後に知らせる
☎		メールアドレス	
メッセージ			

● その他メモ

.....

.....

.....

● かかりつけ医療機関

名 前	診療科目	電話番号
		☎
		☎
		☎
		☎
		☎
		☎
		☎
		☎

● もしもの時の緊急連絡先

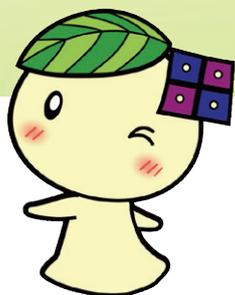
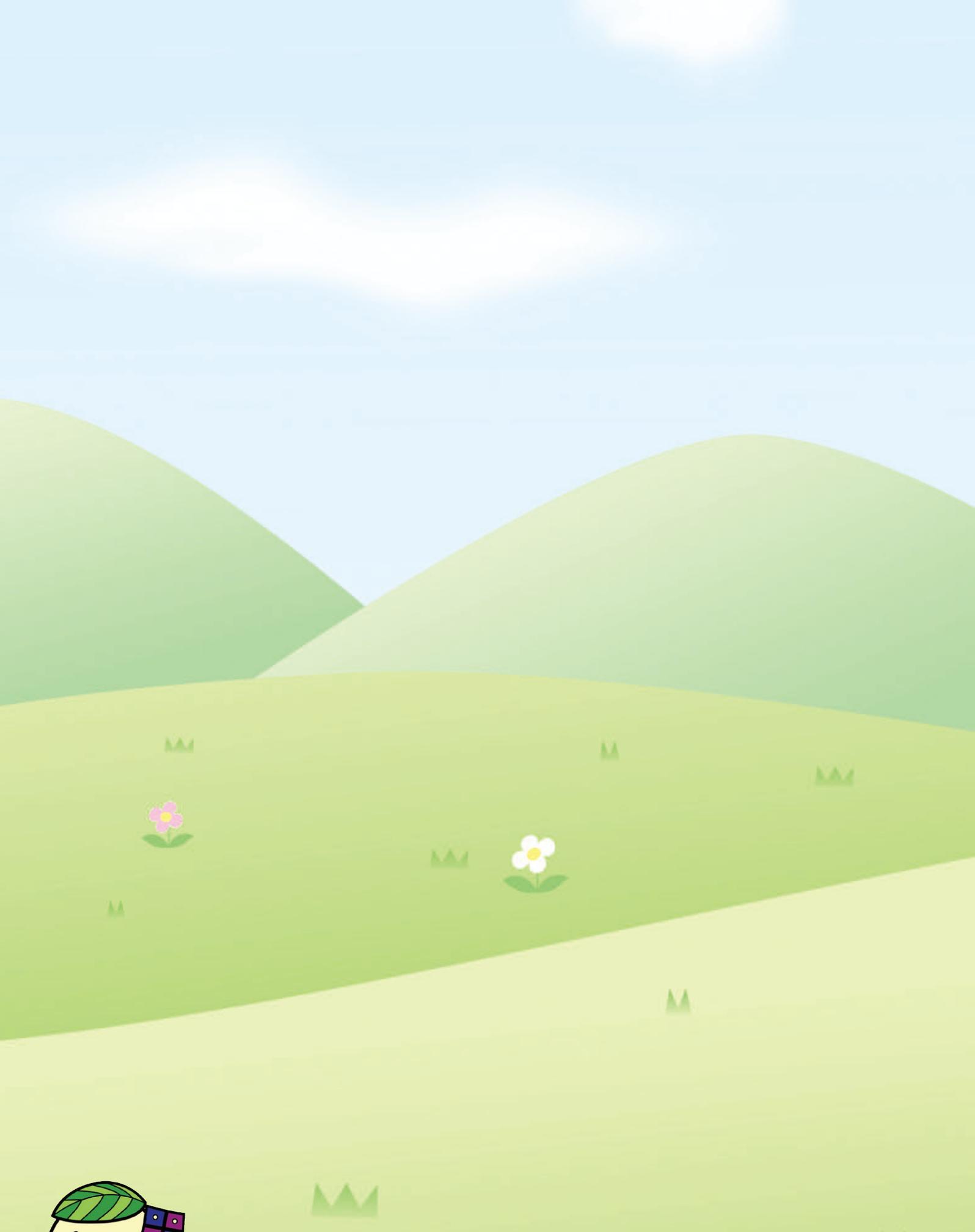
名 前	関係	電話番号
		☎
		☎
		☎
		☎
		☎

● メモ

.....

.....

.....



作成：生野区在宅支援ネットワーク会議・生野区認知症高齢者支援ネットワーク会議

事務局：生野区地域包括支援センター

大阪市生野区勝山北 3-13-20 TEL (6712) 3103 FAX (6712) 3112