

あんしんノート活用ガイド

【本人・ご家族編】

あんしんノート

～住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために～

【記入日表】



記入した日付を残しておきましょう。

回数	日付	記入した人	代筆者の続柄
1回目	令和 年 月 日		
2回目	令和 年 月 日		
3回目	令和 年 月 日		
4回目	令和 年 月 日		
5回目	令和 年 月 日		
6回目	令和 年 月 日		

このノートは安全な場所に保管しましょう。

垂水市



あんしんノートの目的 (本冊P2)

「あんしんノート」は、自分のこれまでの人生を振り返り、これからの人生をどのように生きるかを考え、まとめ、自分自身の人生を自己決定するためにあります。

災害、病気等の緊急時に備え、日頃から自己決定をすることにより自身の人生を当事者として考える事ができます。

ご家族様と共有できる方にとっては、あなたの気持ちを知ることができるととても大切なものですので、「あんしんノート」をぜひ、ご活用ください。



想定する活用場面

◆本人にとって

自身の人生を振り返り、これからのことを考え、自分らしく生きていくための手助けになります。

◆家族・支援者にとって

本人の気持ちを理解し、介護や医療の場面、また最期を迎えた際に本人の希望に沿った対処やその後の手続きの手助けになります。

◆医療機関等にとって

緊急搬送や入院時に、既往歴、かかりつけ医等が分かり、また、本人の希望に沿った処置の手助けになります。

◆介護施設等にとって

本人の気持ちを理解し、希望に沿った介護の手助けになり、また、急変時等には、円滑に医療機関に繋ぐことの手助けになります。



書き方・使い方 (本冊P2)

◆自分の気持ちを中心に素直な気持ちで書きましょう。

◆人の気持ちや考えは変わることがあります。定期的に見直し、必要に応じて書き換えましょう。

◆記入日表に書き換えた日付を記録しておきましょう。

◆書きやすい所から記入しましょう。無理をしてすべてを書かなくても大丈夫です。ご家族様と一緒に記入することもおすすめします。

◆健康上の理由等で、自身で記入ができない場合は、信頼できる方に代筆を頼んでください。

◆あんしんノートは、大切に保管するものですが、信頼できるご家族様や主治医、担当のケアマネジャー等とは情報を共有しておくことをお勧めします。



項目の解説

1. わたしの生い立ち・思い出・・・4ページ

自分が今まで歩いてきた道を振り返る項目です。
幼少期から学校、就職、結婚のライフイベントなど、これまでの人生を思い返しながら書いてみましょう。

2. まわりの人のこと・・・8ページ

ご家族・ご親戚・ご友人等に関することを記入する項目です。
関わりの深いご親族や、ご友人との出来事も思い出しながら書いてみましょう。

3. 健康や医療のこと・・・12ページ

かかりつけ医やご病気などについて記入する項目です。
緊急入院などに備えて、かかりつけの病院や持病などについて書いておきましょう。

4. 介護や告知のこと・・・14ページ

介護が必要になったときや、重い病気にかかったときの希望を記入する項目です。
ご家族や関係者とも話し合っ、自分の気持ちを共有しながら、書いてみましょう。気持ちが変わったらその都度、書き直しましょう。

5. 葬儀やお墓のこと・・・17ページ

葬儀やお墓などの希望を記入する項目です。
将来、ご家族が判断する際に迷わないためにも考えてみましょう。

6. 生命保険・財産等のこと・・・21ページ

加入している保健や不動産・預貯金等について記入する項目です。
資産を確認することで、これからの人生設計を見直すことができます。
また、将来、ご家族が手続きする際に迷わないためにも書いておきましょう。

活用のポイント

● 大切な人と語り合う

家族であっても、意外とお互いの気持ちを理解できていないことがあります。

これからの人生を考え、語り合い、書き留めるために「あんしんノート」を活用してください。

● 書けるところから

無理をして書く必要もありませんし、すべての項目を埋める必要もありません。書きやすい項目から書き始めましょう。

● 余白の活用

余白も活用して、記入したことの理由なども書き止めておけば、その時の考えや気持ちを再確認できます。

● 見直す

書いた後は、そのまま放置しておくのではなく、誕生日など毎年決めた日に、定期的に見直すようにしましょう。

発行元：垂水市福祉課・垂水市地域包括支援センター

住 所：〒891-2124

鹿児島県垂水市錦江町1番地140

連絡先：0994-32-5111