

終活ノートまつばら
わたしの今までと
これからの希望



これはあなたのノートです。
人生の最後を考えることを通じて、自分らしい人生を過ごす方法や気持ちを整理するために、この終活ノートまつばらをお役立てください。

このノートは、誰かに見せるために書くものではありませんので、書きたいところからはじめて、書きたくないところは書かなくて結構です。

ただし、自分の考えや気持ちを知ってもらったり理解してもらうために、心の許せる誰かに見てもらうのは構いません。

一度書いたことでも、気持ちや考えが変われば、何度でも書き直してご利用ください。

***個人情報になりますので、誰かれなく見せるのはやめましょう。また、金融口座番号や暗証番号などの資産にかかわる内容を記入している場合は、特に取り扱いに特に注意してください。**

もくじ

はじめに

1. わたしのプロフィール P 3
2. わたしの今まで P 7
3. わたしの家系図 P 9
4. これからの希望 P 11
5. もしもに備えて P 13
6. 大切な人へのメッセージ P 15
7. 地域の身近な相談先 P 17
8. 自筆証書遺言書保管制度 P 23

はじめに

みなさん、ACPってご存知ですか？ Advance Care Planning の略で、アドバンス・ケア・プランニングと言います。まだまだ馴染みのない言葉ですが、大変重要なことなので、少しずつでいいので、理解を進めてください。

ところで、みなさんは、「死について」考えたことがあるでしょうか。人の「死亡率」は、100%、そうみなさん死ぬんです。だから、どう生きて、どう死ぬかを考えて欲しいのです。

厚生労働省や日本医師会は、「自らが望む人生の最終段階における医療・ケア」について、次のように提言しています。

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約70%の方が医療・ケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることが出来なくなると言われています。自らが希望する医療・ケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療・ケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。自らが望む人生の最終段階における医療・ケアについて、前もって考え、医療・ケアチーム等と繰り返し話し合い共有する取組を「アドバンス・ケア・プランニング（ACP）」と呼びます。平成30年11月には、ACPの普及啓発に活用し、認知度の向上を図っていきたいと考えて、愛称を「人生会議」とし、また、11月30日をいい看取り・看取られと読み、「人生会議の日」とし、人生の最終段階における医療・ケアについて考える日としました。

この取り組みは、まだスタートしたばかりで、医療・ケア関係者も勉強途中ですが、インフォームド・コンセントのように当たり前の時代が来るでしょう。

さて、これらに関連して、「終活」という言葉があります。終活とは、平成21年に週刊朝日が造った言葉で、当初は葬儀や墓など人生の終焉に向けての事前準備のことでしたが、現在では「人生のエンディングを考えることを通じて”自分”を見つめ、”今”をよりよく、自分らしく生きる活動」のことを言います。

では、自分を見つめ、自分らしく生きる活動とは、何でしょう？
人生の後半を趣味や生きがいを見つけて、存分に謳歌することもひとつ
ですが、誰にでもやってくる”死”について、「自分がどう考え」「どう行
動するか」について考えたいものです。これらの冊子の利用が「ACP」
や「終活」に役立つことを願っています。

追伸 挨拶文のスペースが、余ったので、もう少しお付き合いください。

地域包括ケアシステムを確立させることが、少子高齢化の社会に必須
のこととされています。松原市の現状は、人口119,013人、65歳以上人
口35,766人で 高齢化率30.1%（令和2年松原市統計より）です。ご多聞
にもれず、高齢化が進んでいます。（*65歳以上の高齢者が占める割合
（高齢化率）が21%を超えると超高齢化社会であると世界保健機構
（WHO）によって定義されています。）

この社会を良くしていくために、取り組んでいることを紹介させてくだ
さい。

松原市、地域包括支援センター、松原市医師会を中心として、地域ケ
ア会議システムを作っています。いろんなどころから相談のあった個別
の困難なケースを月に1回、まずその事例を検討して、適切な解決策を
提案すること、民生委員の方をはじめ、町会の方など、いろんの方々が
この会議に参加していただけるので、ネットワーク作りを進めています。
また、課題を抽出し、他のケースに応用することや、新たに必要な制度
やシステムがあれば、実現に向けて、行政に働きかけるなどを行なっ
ています。松原市の財政事情から何でもかんでもできるわけではありませ
んが、徐々に成果を上げていますので、よろしく願います。

また、医療介護連携推進委員会の開催を行なっています。医療介護な
どに従事する多職種の方に月1回集まっていたいただき、様々な課題につ
いて検討しています。年度末の2月には、市民健康講座として、1年間の成
果を披露していますが、最近は、劇形式で、市民の皆さんにわかりやす
く伝える活動も行なっています。今度、観に来てください。他にも色々
と取り組んでいることがありますが、代表的な2つを紹介しました。

めざせ「住んで良かった、松原！」

松原市医師会会長 上野憲司

1. わたしのプロフィール

ふりがな		大正 昭和 平成	年	月	日生
名前					
現住所	〒				
電話番号	自宅 (072)	—	—		
	携帯電話 ()	—	—		

1) 緊急連絡先

名前	続柄・関係	連絡先

2) 服薬情報

毎日 飲む薬	病名	薬名	服薬回数
アレルギーなど			
既往歴	病名	かかった病院	

3) かかりつけ医の連絡先

かかりつけ医	病院・診療所名	主治医名	連絡先

かかりつけ 歯科	診療所名	主治医名	連絡先

かかりつけ 薬局	薬局名	薬剤師名	連絡先

4) 介護保険の連絡先

ケアマネ ジャー	事業所名	担当者名	連絡先

ヘルパー 事業所	事業所名	担当者名	連絡先

訪問看護	事業所名	担当者名	連絡先

	事業所名	担当者名	連絡先

5) わたしが大切にしていること

あなたの好きなものは何ですか。食べ物や歌、趣味など思いつくまま好きなものをたくさん考えてみてください。反対に、嫌いなものは何ですか。

自分らしく暮らすには、どうすればいいのか想像してみましょう。そしてその暮らしには、何が必要で何が不要でしょうか。

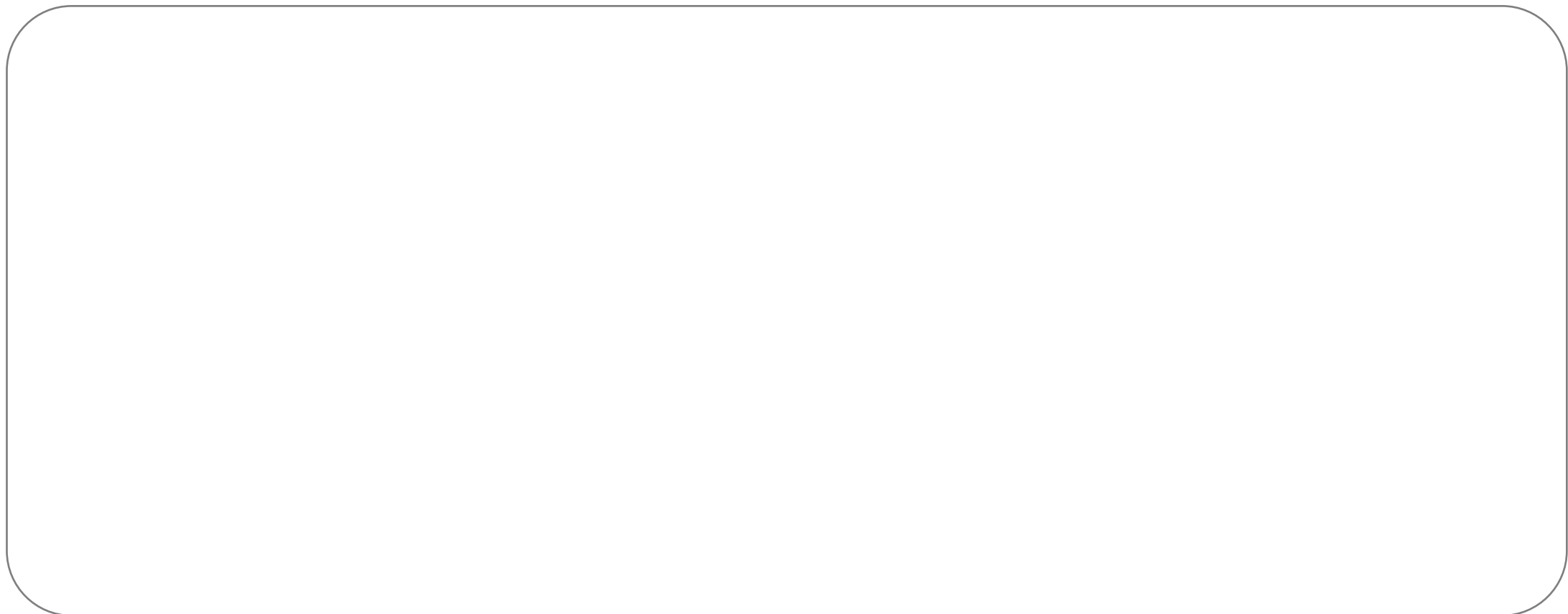
あなたの大切にしていることを考えてみてください。

①わたしの好きなもの、好きなこと、嬉しいこと

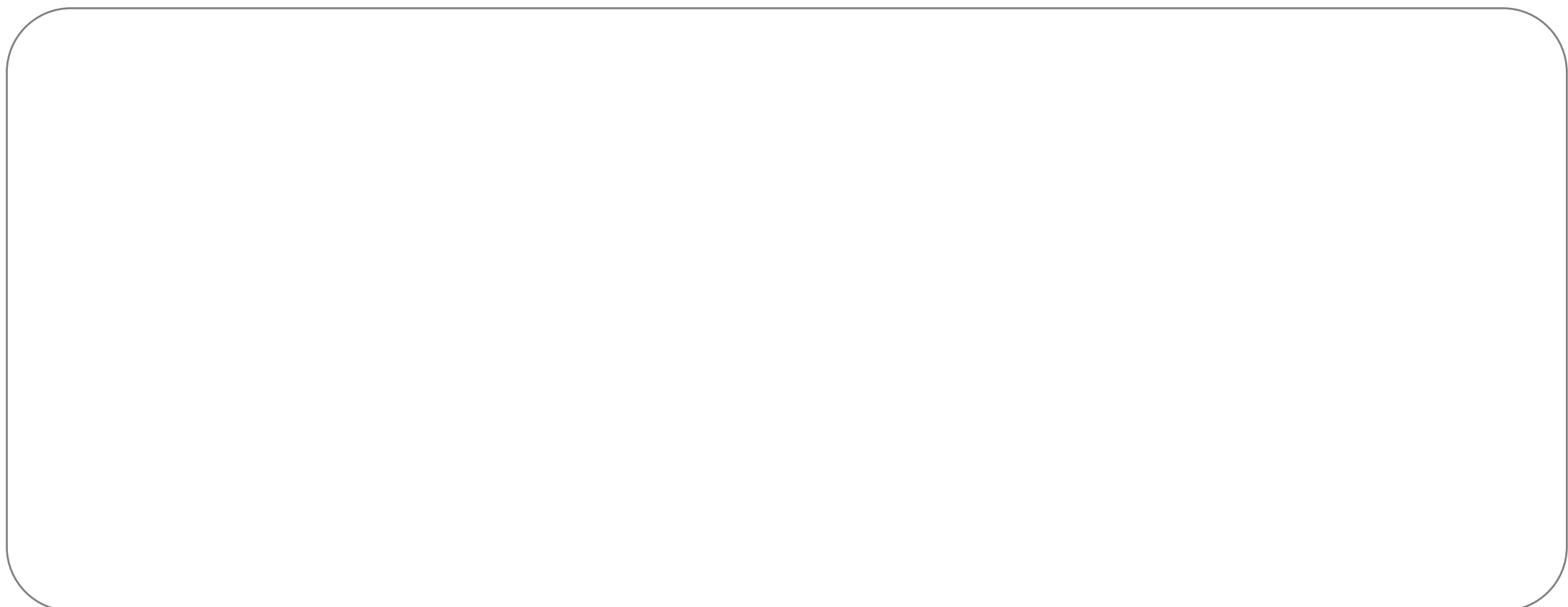
②わたしの嫌いなもの、いやなこと、されたくないこと

③わたしの生活習慣や日課

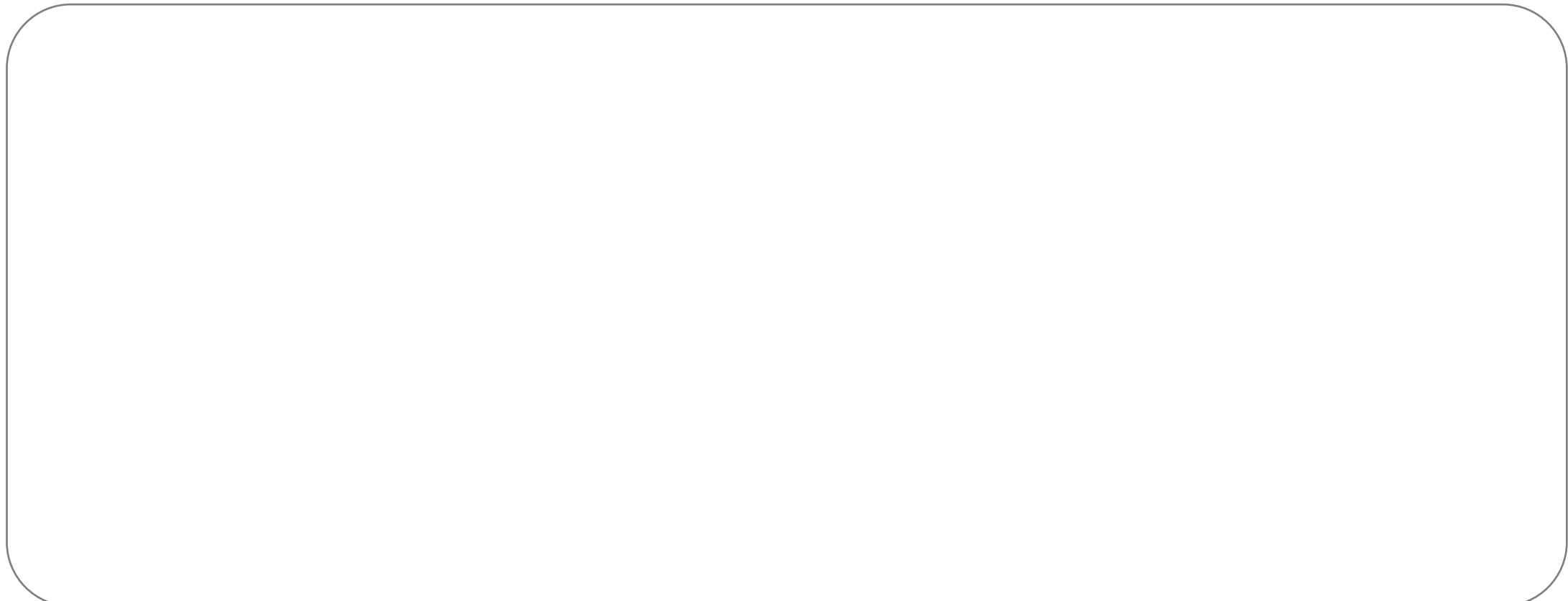
④わたしの生きがい、頑張っていること、目標



⑤わたしの思い出の場所や出来事



**⑥わたしが大切にしているもの
(ペット、形見、思い出の写真など)、記念日**



2. わたしの今まで

これまでの人生を振り返ってみると、嬉しかったことや楽しかったこと、また悲しかったこと、苦しかったこと、腹が立ったことなど、さまざまな時を過ごしてこられたことでしょう。

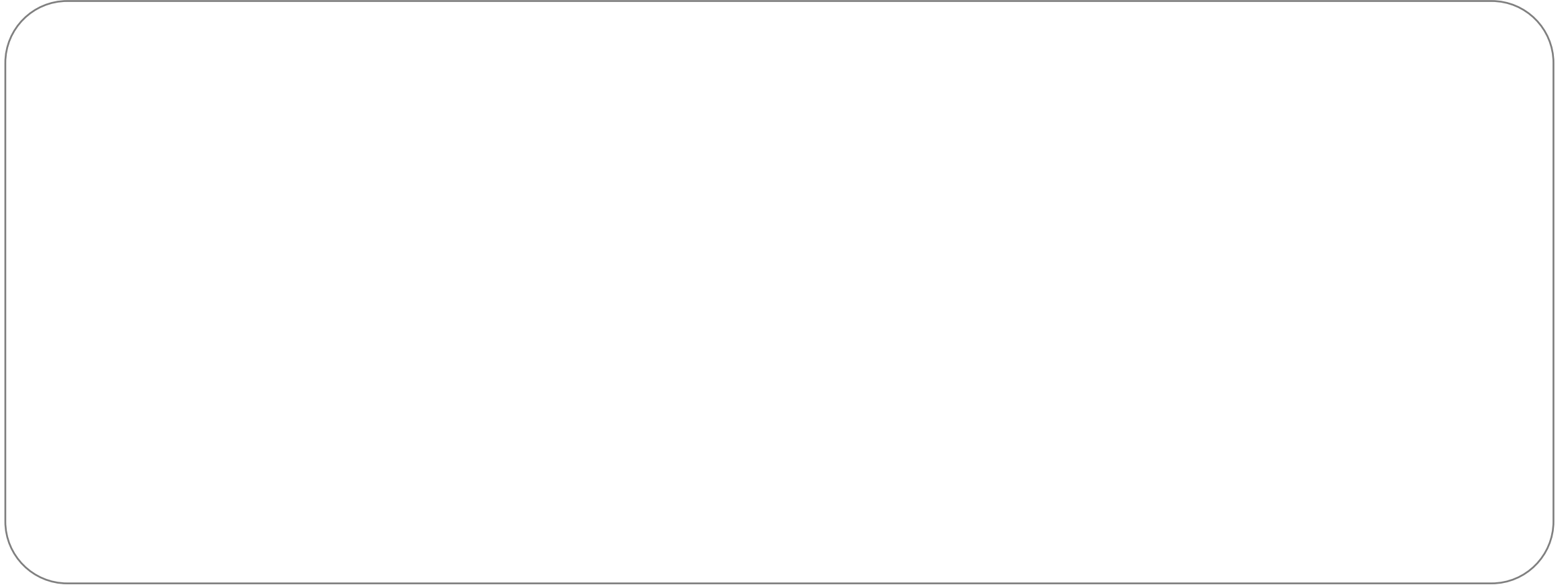
たくさんの思い出と経験によってあなたが彩られています。

このページは、思い出したくないことや、人に知られたくないことを書く必要はありません。ぜんぶ埋める必要はないので書きたいところから、無理せず書いてみましょう。

1) 生まれたとき・子どもの頃の思い出

2) 学生の頃の思い出

3) 恋愛・結婚・家族の思い出



4) 仕事の思い出

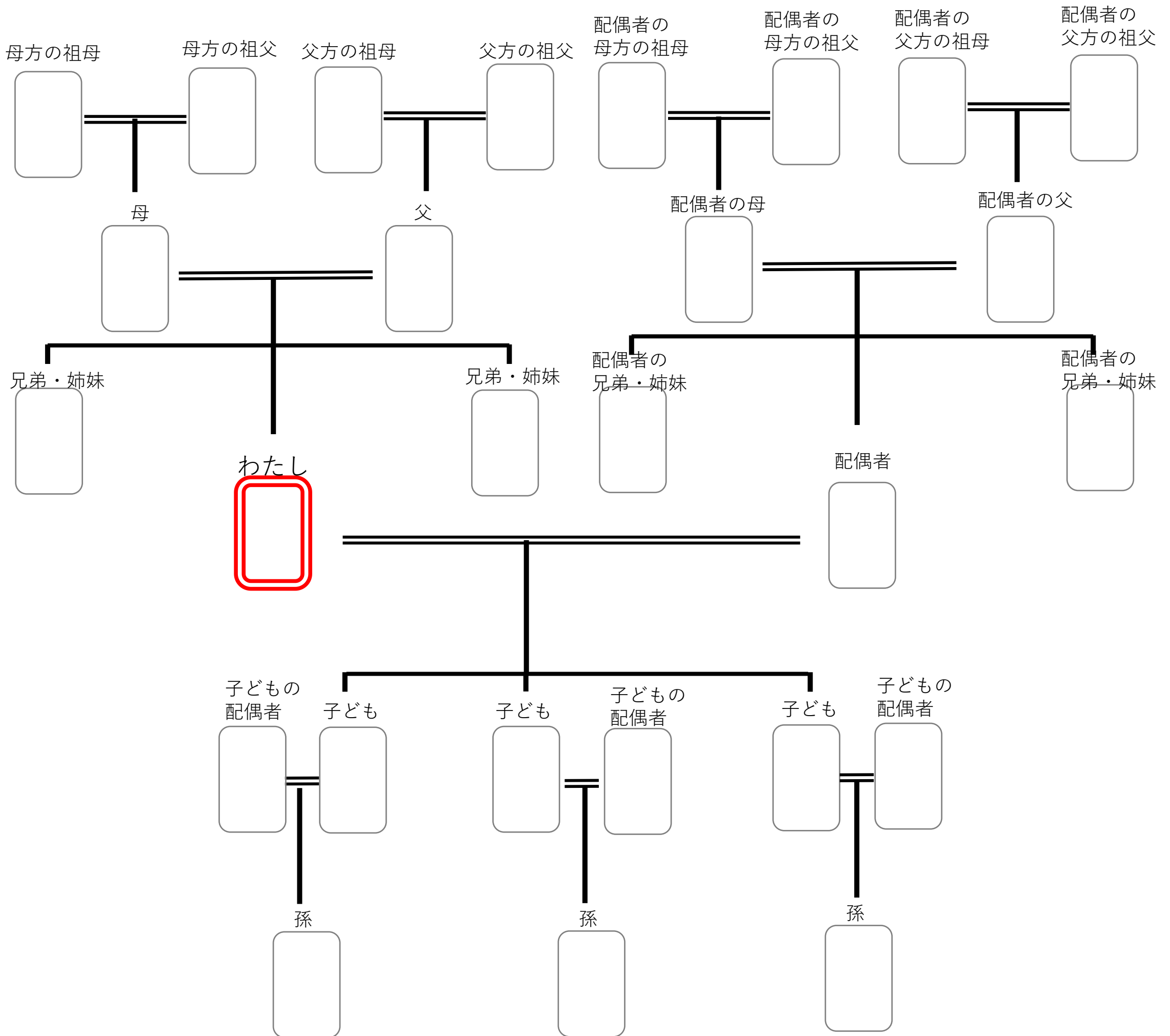


5) 日々の暮らしの思い出



3. わたしの家系図

あなたの家族の名前をわかる範囲で、枠の中に名前を書いてみましょう。
枠が足りない場合、書き足してください。



法定相続人

相続順位	私と相続の割合	
第1順位	子（子が死亡している場合は孫）	配偶者1/2
第2順位	父母（父母が死亡している場合は祖父母）	配偶者2/3
第3順位	兄弟姉妹	配偶者3/4

Blank lined page for writing.

2) やってみたいこと・やめたいこと

3) 会いたい人、話したい人

5. もしもに備えて

もしものときに備えて、まだ早いと思わず、医療や介護を受けるときに大切にしたいことを考えてみましょう。またその考えや気持ちを、家族や医療と介護にかかわる人たちに話してみましょう。

時がたって考えや気持ちが変われば、また何度でも話し合ってみましょう。一度話したからと言って、変えてはいけないことはありません。

あなたの考えや気持ちを分かってくれている人がいるということは、あなたの心の負担を軽くするだけでなく、周りの人も安心してあなたの医療と介護に寄り添ってくれるでしょう。

1) 治療の際にあなたが大切にしていることは何ですか。	最初の記入日 年 月 日	見直しの日 年 月 日
好きなことができること。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
痛みや苦しみが無いこと。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1人の時間が保てること。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
家族や友人など大切にしている人と一緒にいること。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
家族の負担にならないこと。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
生きるための治療を受けられること。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
仕事や社会的な役割を続けていられること。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
その他 ()	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2) 告知について	最初の記入日 年 月 日	見直しの日 年 月 日
病名や余命について、わたしにすべて教えてほしい。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
わたしには告知しないでほしい。 理由 ()	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
家族または () さんに任せる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
その他 ()	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3) もし私が認知症等で判断するのが難しくなったとき	最初の記入日 年 月 日	見直しの日 年 月 日
家族に話を聞いてほしい。 →氏名 () 関係 ()	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
頼みたい人がいる。 →氏名 () 関係 ()	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
成年後見制度を利用する。*P16に説明があります	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4) 私が契約しているもの(解約が必要なもの)	契約先	連絡先
家(家賃・管理費・町会費・駐車場・倉庫)		
電気		
ガス		
電話・携帯電話		
インターネット・定期購入しているもの		
新聞・牛乳・宅食		
保険		
不動産		
その他会員など()		

5) 命処置を望む場合の希望は	最初の記入日 年 月 日	見直しの日 年 月 日
心肺蘇生装置	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
人工呼吸器	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
胃ろう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
経鼻移管栄養	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
中心静脈栄養	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
その他()	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6) 病状が悪くなったり、もしものときが近くなったらどこで療養したいですか。	最初の記入日 年 月 日	見直しの日 年 月 日
自宅	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
病状に合った病院や施設	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
病状にかかわらず病院や施設	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
特に希望はないので家族に任せる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
その他()	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

もう少し詳しいことを調べたいときは、こちらをご覧ください。

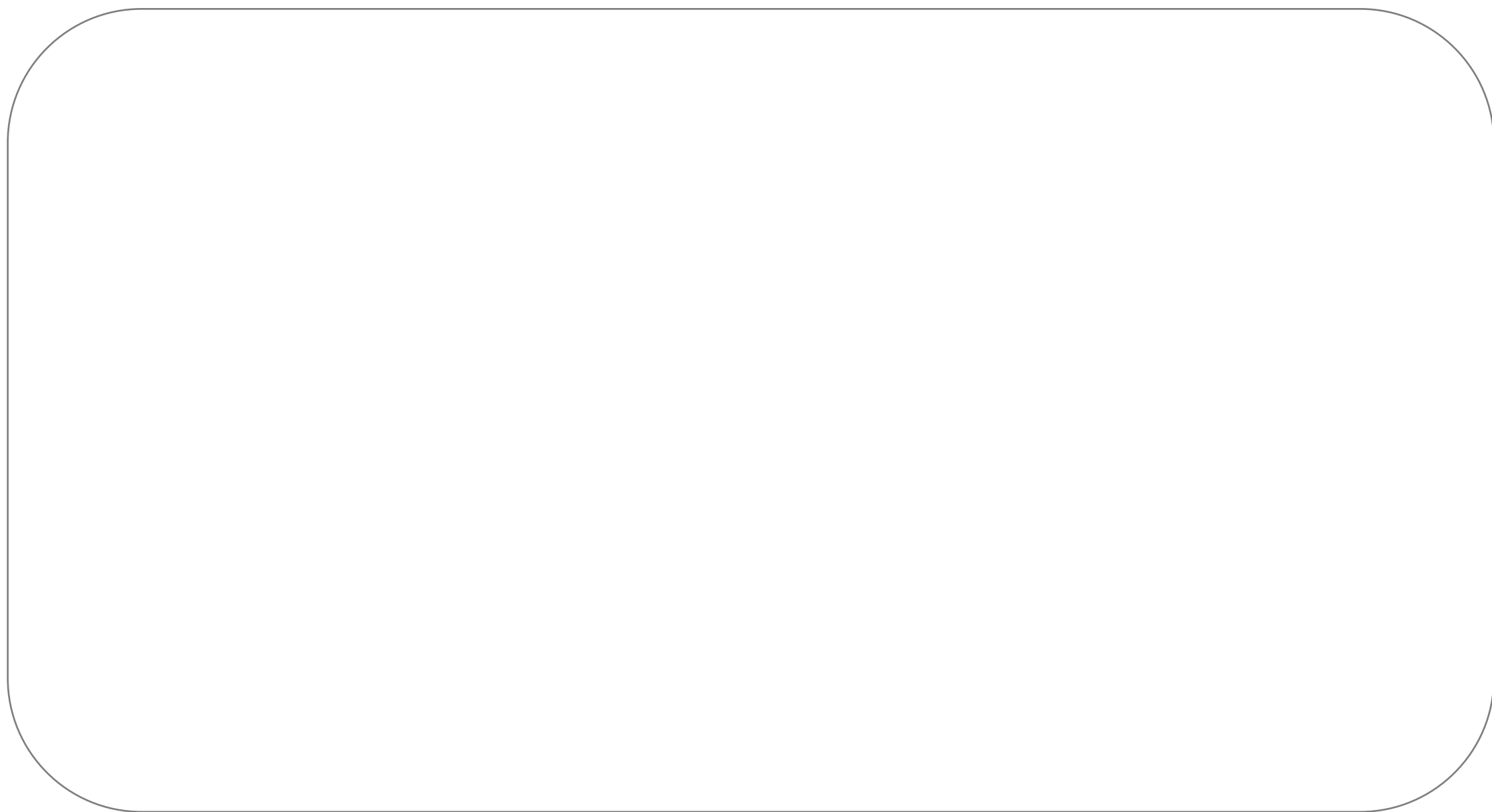
→厚生労働省 神戸大学

ゼロから始める人生会議「もしものとき」について話し合おう。

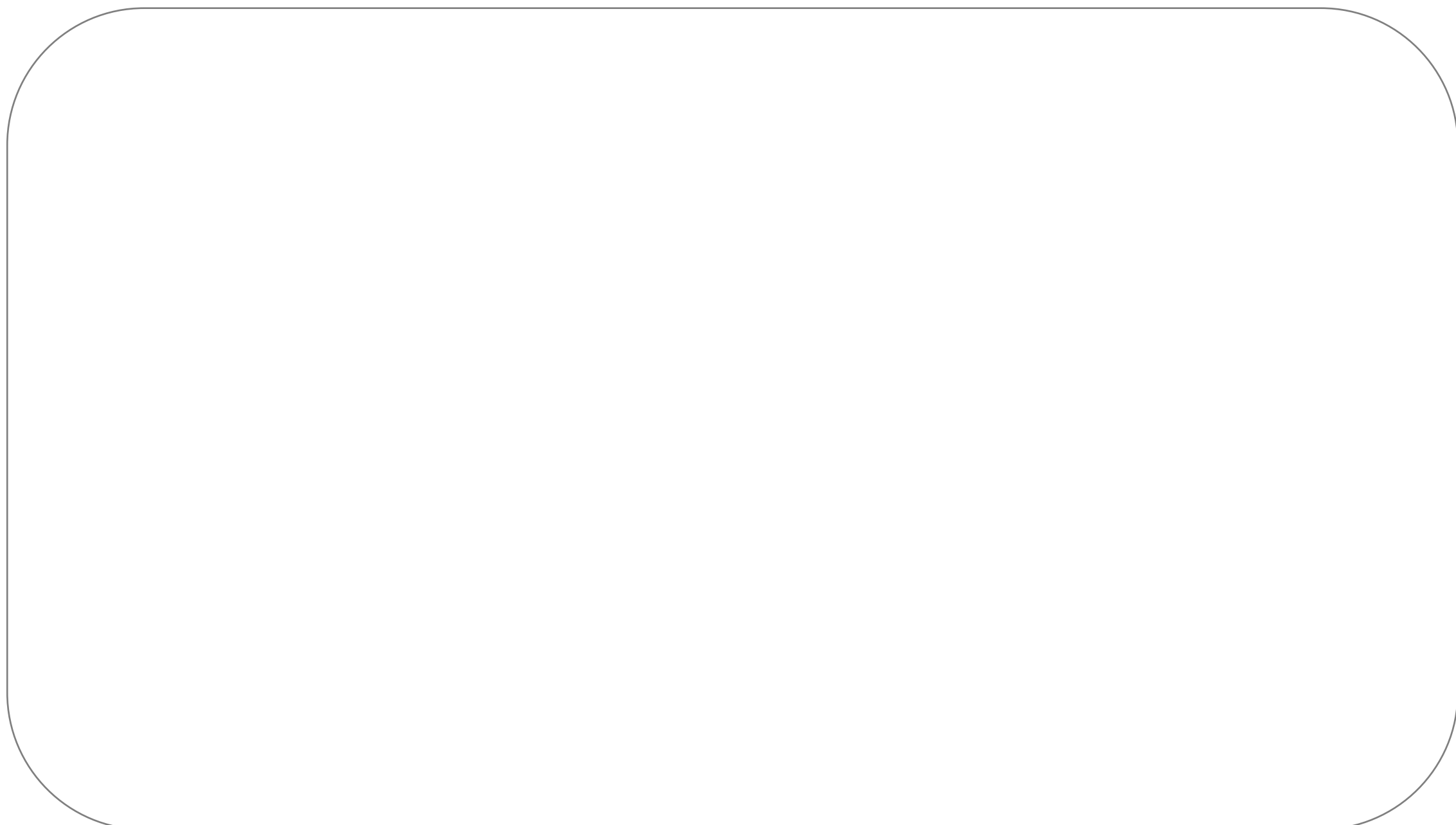


6. 大切な人へのメッセージ

さんへ



さんへ



7. 地域の身近な相談機関

1) 松原市地域包括支援センター

高齢者の相談おまかせください。



自立して生活できるよう支援します。

- 高齢者の方が住みなれた地域や、わが家で自立した日常生活が継続できるよう支援します。
- 要支援1、要支援2と認定された方に、介護予防サービスの利用、ケアプランの作成などを行います。
- 介護予防健診の結果にもとづいて、要支援・要介護状態にならないためのお手伝いをします。

※認知症やおたきりなどの予防のため、介護予防教室を開催しています。皆さんの地域へも出かけていきますので、是非お声をかけてください。



地域包括支援センターでは、主任ケアマネジャー、保健師(看護師)、社会福祉士などが中心となって高齢者のみなさんの支援を行います。それぞれ専門分野を持っていますが、専門分野の仕事を行うだけでなく、お互いに連携をとりながら「チーム」として総合的にみなさんを支えます。

生活の中でこまっていることをご相談ください。

- 介護に関する相談や悩み以外にも「どこへ相談するのかわからない」といった悩みもご相談下さい。悩みに応じて適切なサービス機関、制度の利用につなげます。

いつでも必要なサービスが提供されるために。

- 高齢者の方の心身の状態やその結果に合わせて、必要なサービスが提供されるようにケアマネジャーの方へ指導、助言や医療機関など関係機関との連絡調整を行います。

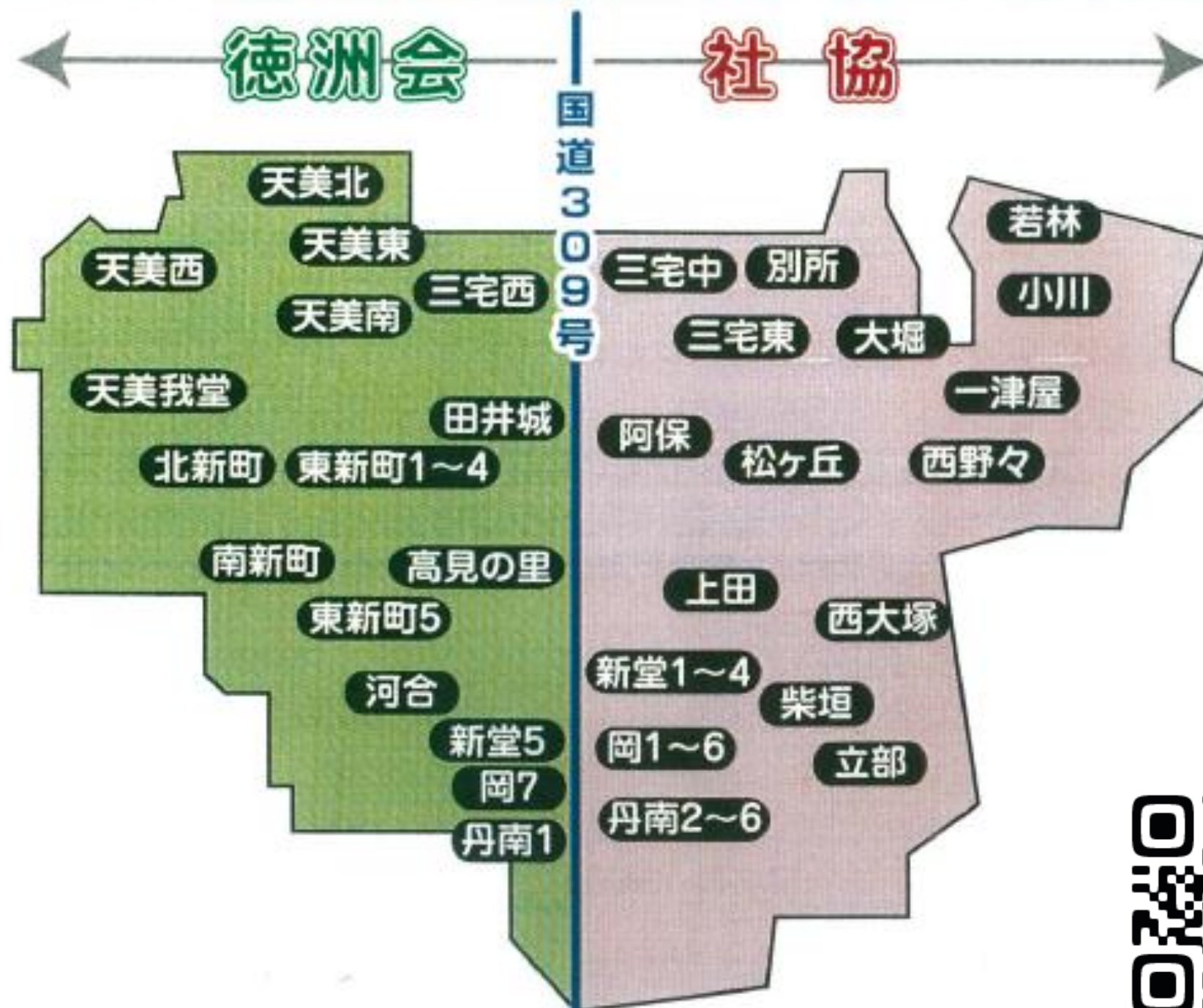
みなさんの権利を守ります。

- 成年後見制度の紹介や虐待の早期発見、消費者被害などの相談に応じます。



松原市地域包括支援センター

お住いの住所で担当が分かれています。



国道309号より西側にお住まいの方は **徳洲会** へご相談ください。

国道309号より東側にお住まいの方は **社協** へご相談ください。



西	東
松原市地域包括支援センター 徳洲会	松原市地域包括支援センター 社会福祉協議会
月～金 8:30～17:00	月～金 9:00～17:30
松原市天美東7-103	松原市阿保1-1-1 松原市役所東別館1階
072-334-3439	072-349-2112

*令和4年1月17日～仮事務所に移転しています
松原市天美南3丁目15番57号

2) 松原市役所

〒580-8501 松原市阿保1丁目1番1号 電話 072-334-1550 (代表)
開庁時間：午前9時から午後5時30分 (土・日曜日、祝日、年末年始除く)

松原市役所の相談窓口	
要介護（要支援）認定申請介護サービスに関すること 高齢介護課 認定係 TEL.072-337-3131	
高齢者福祉・介護予防に関すること 高齢介護課 高齢支援係 TEL.072-337-3113	
介護保険料に関すること 高齢介護課 介護収納係 TEL.072-337-3102	

3) 松原市医師会

市民の皆様が、病を持ちながらも住み慣れた地域で暮らしたい、人生の最後は我が家で過ごしたい等というご希望に添った医療を提供するために、医療介護連携支援センターが、体制を整えて市民の皆様のご要望にお応えします。

〒580-0015 松原市新堂1丁目602-4 電話 072-333-3531 (代表)
開館時間：午前9時から午後5時30分 (土・日曜日、祝日、年末年始除く)

相談内容	連絡先
在宅医療に関するご相談	医療介護連携支援センター TEL 072-349-8651 FAX 072-349-8652
医療機関検索	https://matsubarashi- ishikai.com/search_main/ 

4) 認知症が心配になったら

**認知症は早期発見・早期対応が
大切です。でも……**

認知症は、自分自身で気づくことが難しい病気です。
だからこそ、周りの人たちの
気づきや温かい声掛けが大切です。

あなたの周りで、相談できずに困っている、
そんな方がおられましたら、
お近くの地域包括支援センターもしくは、
松原市役所の高齢介護課にご相談ください。

松原市認知症初期集中支援チーム

**オレンジまつばらが
認知症の早期診断・対応を
サポートします。**

松原市認知症初期集中支援チーム(オレンジまつばら)
【医療・福祉・介護の専門職で構成されています】

私たちの役割

- ①専門職（相談員・看護師等）がご家庭を訪問し、ご相談を受けます。
松原市医師会の認知症サポート医の協力のもと、助言や通院のお手伝い
等をします。専門職は、聖徳会と明治橋病院が担当します。
- ②適切な医療や介護サービスが受けられるように支援をします。

支援の対象になる方

40才以上でご自宅で生活されており認知症が疑われる人

例えば、

「ゴミの分別ができない」、「道がわからず帰られない」
「病院に行く日がわからなくなり大切な薬を飲んでいない」、
「お金の出し方わからない」、「鍵や財布のなおした場所
がわからない」等で困っている方。



ご相談は
月曜日～金曜日
(祝日・年末年始を除く)
9時～17時30分

詳しくは裏面を
ご覧ください

相談先は、お住まいの地域によって担当が分かれています。

徳洲会 担当地域

社会福祉協議会 担当地域



国道309号



国道309号より
西側にお住まいの人は
松原市地域包括支援センター
徳洲会へ
ご相談ください。

松原市地域包括支援センター
徳洲会
☎ 072-334-3439
松原市天美南3-15-57

国道309号より
東側にお住まいの人は
松原市地域包括支援センター
社会福祉協議会へ
ご相談ください。

松原市地域包括支援センター
社会福祉協議会
☎ 072-349-2112
松原市阿保1丁目1番1号
松原市役所東別館内

もしくは、松原市役所 高齢介護課までご相談ください ☎072-337-3113

令和4年1月改訂

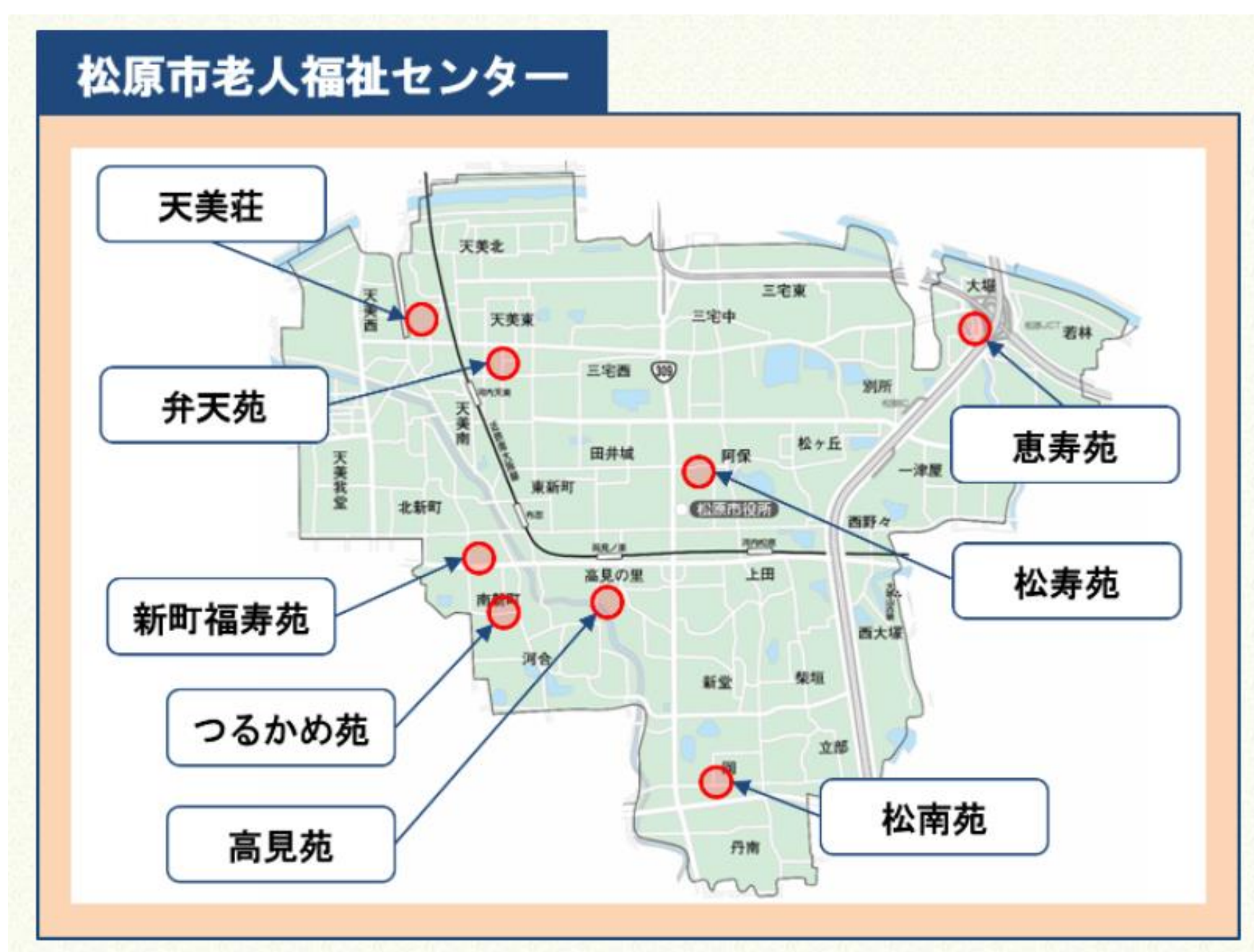
5) 元希者クラブ(松原市老人クラブ連合会)

昭和38年に発足した松原市老人クラブ連合会は「仲間づくり・健康づくり・生きがいづくり」を基本に、生活を豊かにする楽しい活動と地域を豊かにする社会貢献活動を展開しています。

いつまでも希望を持って、元気に暮らしたいという意味を含めた「元希者(げんきもん)」の愛称で活動し、様々なイベントや会員同士の交流を通して、生きがいづくりの機会となっています。

おおむね60歳以上の方なら、どなたでも入会できます！お近くの老人福祉センターへお申し込みください。

加入を迷っている方も、教室やサークル活動など見学できますので、お気軽に老人福祉センターへお越しください。



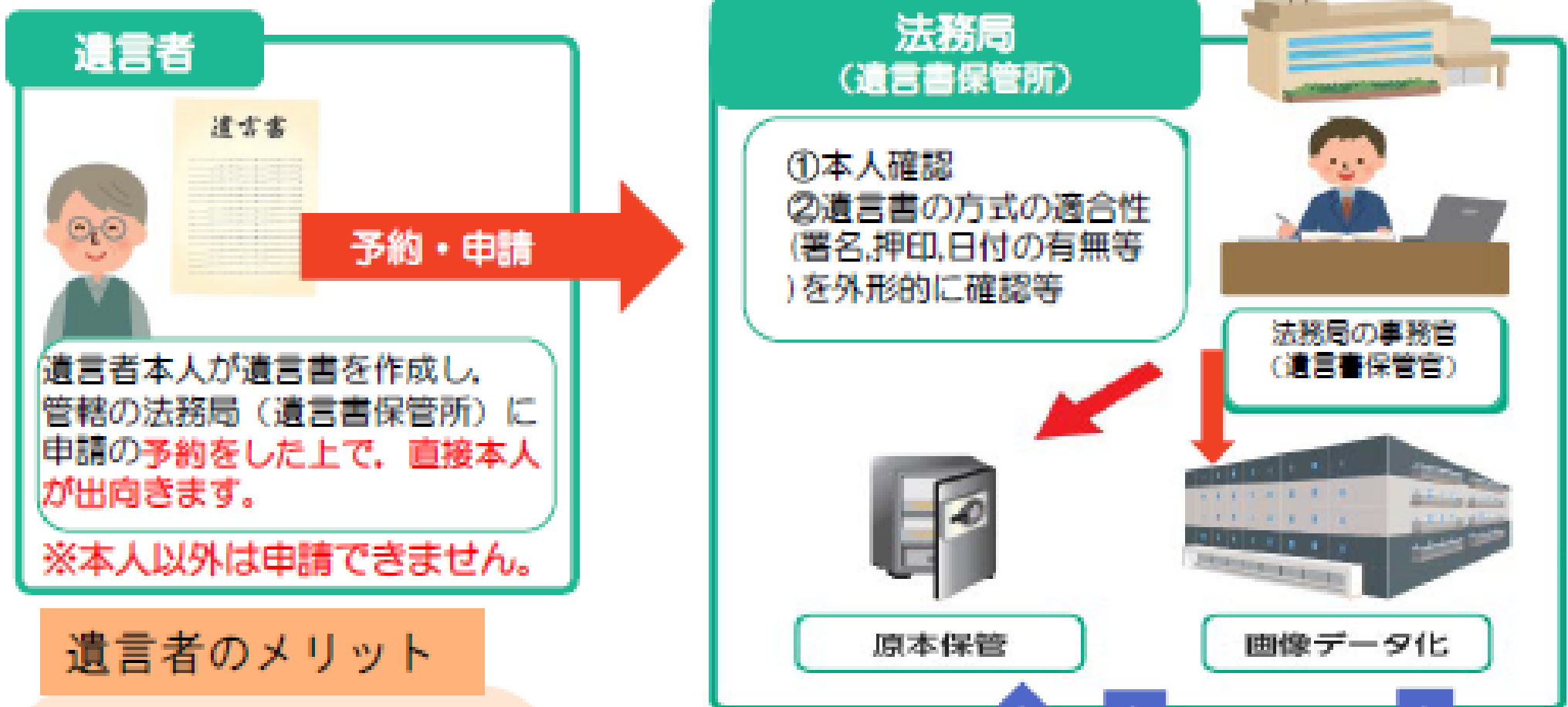
天美荘	(住所) 天美東9-12-7	(電話) 072-336-0517
弁天苑	(住所) 天美東7-85	(電話) 072-334-8399
松寿苑	(住所) 阿保2-28-1	(電話) 072-332-6240
恵寿苑	(住所) 大堀3-19-11	(電話) 072-336-2410
新町福寿苑	(住所) 南新町1-6-22	(電話) 072-336-2417
つるかめ苑	(住所) 南新町3-3-12	(電話) 072-336-0516
高見苑	(住所) 高見の里5-458-2	(電話) 072-332-9850
松南苑	(住所) 岡6-5-37	(電話) 072-334-8383

8. 自筆証書遺言書保管制度

制度の概要

自筆証書遺言書を作成した本人が法務局（本局・支局等）に遺言書の保管を申請することができる制度です。保管制度を利用すると遺言者だけでなく相続人や受遺者等にもメリットがあります。

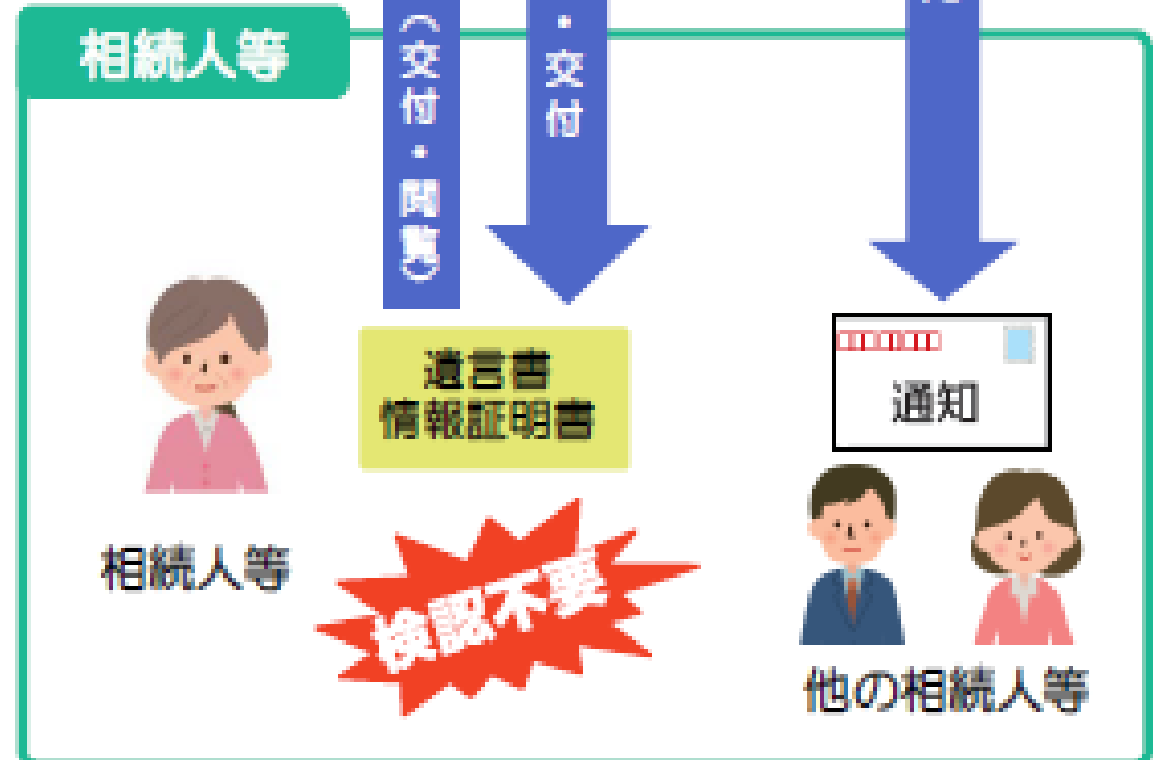
生前



遺言者のメリット

- ①紛失・亡失を防ぎます。
 - ②遺言者の死亡後、遺言書が発見されない事態を防ぎます。
 - ③他人に遺言書を見られることはありません。
 - ④他人に破棄・改ざんや隠匿されることを防ぎます。
 - ⑤相続人や受遺者等の手続きが楽になります。
- ⇒ “終活” のひとつとして…

死亡後



相続人・受遺者等のメリット

遺言者の死亡後、家庭裁判所での**検認**手続は不要のため、速やかに相続手続ができます。

※受遺者…遺言によって遺言者の財産を譲り受ける相続人以外の者

相続開始後、法務局では相続人等に遺言書の内容が伝わるよう、証明書の交付や遺言書の閲覧等に対応します。詳しい手続は法務省ホームページをご覧ください。



自筆証書遺言書の保管の申請

- ・ 手続には必ず遺言者本人が法務局（遺言書保管所）にお越してください。
- ・ 自筆証書遺言の方式について外形的な確認を行います。
- ・ 遺言の内容についての相談はお受けできません。
- ・ 遺言者は預けた遺言書の閲覧や保管の申請の撤回をすることができます。



保管された遺言書の有効性を保証するものではありません。

自筆証書遺言書の保管の申請に必要なもの

※遺言書は、保管の申請の撤回をしない限り返還されません。

- ・ 自筆証書遺言書（用紙の大きさはA4版、片面で、とじたり封のされていないもの）
※注意事項(P4, P5)をよく確認しながら、遺言書を作成してください。
- ・ 申請書（申請書の様式は、法務省HPからダウンロードできます。）
- ・ 添付書類（本籍の記載のある住民票の写しなど）
- ・ 本人確認書類（マイナンバーカードや運転免許証などの顔写真付きの身分証明書）
- ・ 手数料（1件につき3,900円（収入印紙で納付））

自筆証書遺言書の保管の申請先

※ただし、既に遺言書を預けている場合には、その遺言書保管所が申請先となります。

遺言者の①住所地か②本籍地か③所有する不動産の所在地の

いずれかを管轄する遺言書保管所（P6参照）

※遺言書保管の申請をする際は、予約が必要となります。

法務局手続案内予約サービス専用ページ

<https://www.legal-ab.moj.go.jp/houmu.home-t/>



（詳しくは法務省のホームページへ）

http://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html



Blank lined page for writing.

Blank lined page for writing.

Blank lined page for writing.



発行 一般社団法人 松原市医師会