



マチレット

彦根市

愛荘町

豊郷町

甲良町

多賀町

わたしのプランニングノート

～人生を大切にすごすために～



名前

メモ

書こう、話そう、あなたの人生のこと。

あなたはこれまで、どんな人生を歩んできましたか？

これから、どんな人生を歩んでいきたいですか？

自分の望む人生を、最後まで自分らしく歩むために。

必要なことや、考えをまとめるお手伝いをするのがこの冊子の役割です。

ご自身やご家族のこと、財産、もしもの時のこと……

テーマに沿って書きすすめるうちに、思いを自然と整理できるようになっています。

また、書いたことを元に、家族やかかりつけ医など周囲の人としっかり話し、
理解してもらうことも、最後まで自分らしく生きるためにはとても大切なことです。
これからやりたいこと、行きたい場所、会いたい人を思いつくまに書いてください。

さあ、ペンを取って、あなたらしい人生について考えてみましょう！

書き方 ゆっくりと楽しみながらあなたの思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を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

人生会議しませんか？ …… 2	第4章 財産について …… 17
第1章 わたしのこと …… 6	第5章 大切な人たち …… 19
第2章 もしもの時は …… 11	第6章 相談窓口 …… 21
第3章 エンディング …… 14	

※個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。

※当冊子には、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となります。



マチレット

マチレットは、自治体から市民へ専門性が高い
情報をよりわかりやすく確実に伝える、地域に
寄り添う“マチのブックレット”です。

2025年4月発行

発行：彦根市 愛荘町 豊郷町 甲良町 多賀町
(一社)彦根愛知犬上介護保険事業者協議会

編集・デザイン：株式会社ジチタイアド

※当冊子の著作権を侵害する行為（SNSやHPへの無断転載、デザインや文言の流用、複製物の商用利用等）は法律で禁じられています

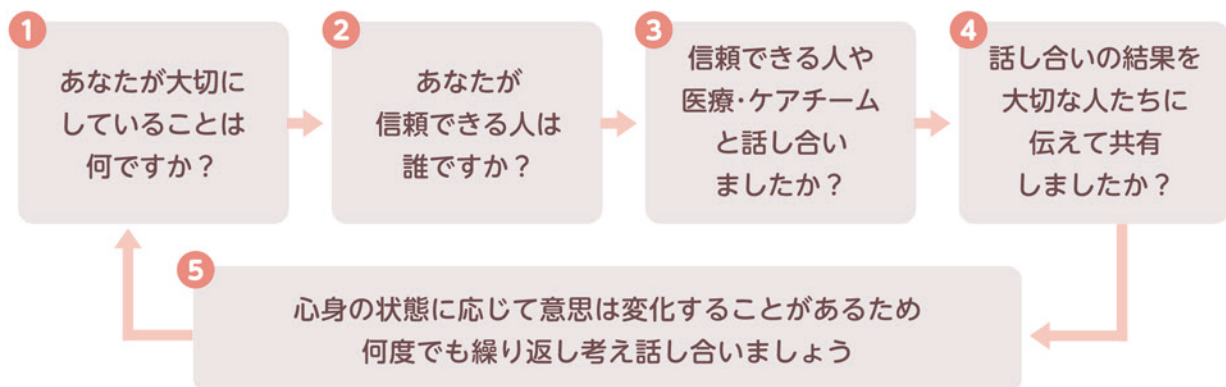
人生会議しませんか？

あなたは、人生の終わりまでどのように過ごしたいか
考えたことがありますか？

あなたが今後どのような生活を送りたいのか、病気にかかったときやケガをしたとき、
どのような医療やケアを望むのか・・・。

もしものときに備え、あなたの希望や大切にしたいと思うことについて、周囲の信頼
する人たちやかかりつけ医などと繰り返し話し合い、共有する取り組みを
「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」といいます。

話し合いの進めかた（例）



「人生会議（ACP）普及・啓発リーフレット」（厚生労働省）(<https://www.mhlw.go.jp/content/10802000/000536088.pdf>)を加工して作成



人生会議の現状

人生会議は自分らしい人生を送るための重要な取り組みです。

しかし、過去の調査では、自分が希望する医療やケアについて周りの人と詳しく話し合っている人は、ほとんどいませんでした。

あなたが人生の最終段階で受たいもしくは受たくない医療・ケアについて、ご家族等や医療・介護従事者と詳しく話し合っていると思いますか。

※「ご家族等」の中には、家族以外でも、自分が信頼して自分の医療・ケアに関する方針を決めてほしいと思う人（友人、知人）を含みます。

詳しく話し合っている 1.5%



「令和4年度人生の最終段階における医療・ケアに関する意識調査報告書」（厚生労働省）
（https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/saisyuiryo_a.html）を加工して作成

これまで話し合ったことはない理由（複数回答可）

- | | |
|--------------------------------|---------------|
| ●話し合うきっかけがなかったから……………62.8% | ●その他……………6.3% |
| ●知識がないため、何を話し合っているかわからない…31.0% | ●無回答……………0.6% |
| ●話し合う必要性を感じていないから……………21.8% | |
| ●話し合いたくないから……………2.1% | |

人生会議のすすめ

元気なうちは、自分の思いや希望について周囲と話すきっかけがない、あるいは、そもそも話し合う必要性がない、などを感じるかもしれません。しかし、大きな病気やケガなどで命の危険が迫った状態になると、**約7割の人は自分が受たいと思う医療やケアを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなるといわれています。**そのような状況になってしまう前に、あなたの希望や大切にしたいことについて自分自身で考え、自分の思いを伝えておくことで、もしものときにあなたが希望する医療やケアを受けることができる可能性が高まります。周囲の人も、あなたの思いを事前に理解しておくことで、もしものときに安心して判断でき、心の負担が軽くなることもあります。

自分らしい人生を過ごすためにも、
「人生会議」であなたの思いを
伝えてみませんか。



自分のために そしてみんなのために

人生会議を实践しよう！

もしものときに備え、あなたの希望や大切にしたいと思うことについて、周囲の信頼する人たちやかかりつけ医などと繰り返し話し合い、共有しましょう。



step1

あなたが大切にしている
ことは何ですか？

自分らしい人生を過ごすためにも、まずは自分のことを書き留めてみましょう。

▶ P6「わたしのこと」

心身の状態に応じて変化することがあるため、何度でも繰り返し考え話し合しましょう！



step5

あなたの思いを書き留めましょう

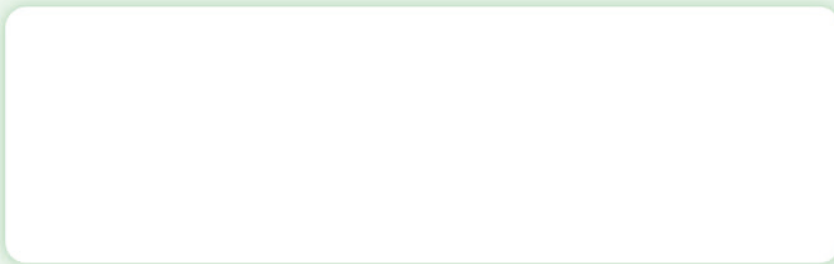
大事な人へ共有したり、話し合っあなたを感じたことや思いをぜひ書き留めておきましょう。

▶ P19「大切な人たち」



step2

あなたが信頼できる人は
誰ですか？



▶ P19「大切な人たち 家族・親族(家系図)」



step3

信頼できる人や医療・ケアチームと
話し合しましょう

元気なうちに、自分が受けたいと思う医療・療養や
受けたくないと思う医療・療養について、ご家族や
医療介護関係者等とぜひ話し合しましょう。

▶ P9「健康状態」～P17「財産について」



step4

大切な人たちにStep1-3を
ぜひ伝えて共有しましょう

命の危険が迫った状態になると、約7割の人は自分が受けたいと思う医療
やケアを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなるとい
われています。大切な人たちにStep1-3をぜひ伝えて共有しましょう。

●共有した日を記載しよう(更新された内容を伝えたらその日程も更新しましょう)

年	月	日	に共有
年	月	日	に共有
年	月	日	に共有
年	月	日	に共有



次のページから
書き込んでみましょう！

第1章

わたしのこと



わたしの基本情報

記入日

年 月 日

フリガナ

名 前

生年月日

大正
昭和
平成

年 月 日

住 所 〒 -

都・道
府・県

市・区
郡

本 籍

電話番号 ☎ () -

携帯電話番号 ☎ () -

メールアドレス

パソコン @

携帯電話 @

メモ

※書き足りないこと等を自由にお書きください。

おもいで・あしあと

記入日

年 月 日

誕生時 ※例：名前の由来等

幼少期

青春時代

その他の時代

学歴

職歴

これまで住んだ家・場所

大切な思い出

今のわたし

記入日

年 月 日

趣味・特技

好きな食べ物

好きな花

好きな音楽

好きな本・映画

宝物・コレクション



これからやりたいこと・行きたい場所・会いたい人



? 相続・遺言のお悩みありませんか

亡くなった
家族名義の
不動産がある

遺言書の書き方が
分からない

戸籍って
どうやって
集めるの?

認知症になったら
どうしよう?

何から
始めれば
いいの…?

相続人が
いない

誰が
相続するの?

遺産分割って
どうやるの?



遺言書

戸籍収集

生前贈与

名義変更

相続放棄

成年後見

のことなら

おうみアット法務事務所にご相談下さい



当事務所では、お客様の緊張や不安を取り除き、
気軽に相談して頂けるアットホームな事務所を目指しています。
大切な家族が争わぬよう相続・遺言を始めましょう。



司法書士法人

おうみアット法務事務所

一人で悩まず、お気軽にお問合せください!!

☎0749-21-4388

〒522-0074 滋賀県彦根市大東町2番39号MSビル4F

受付時間 平日9:00~18:00 土日応相談

URL <https://www.ohmiathome.jp>

代表司法書士・ファイナンシャルプランナー：松田勇夫
司法書士：河崎和典

ホームページはこちらから▶

おうみアット法務事務所

検索



初回相談
無料

健康状態

記入日

年 月 日

● **かかりつけの病院** ※主治医にチェック ☒ を入れてください。

病院名・科

電話番号 ☎ () -

医師名

病 名

病院名・科

電話番号 ☎ () -

医師名

病 名

病院名・科

電話番号 ☎ () -

医師名

病 名

メモ

※書き足りないこと等を自由にお書きください。



●健康保険証

種類:

番号:

保管場所:

●その他 証明書等の有無 ※チェック ☒ を入れてください。

* 介護保険証 有・無

保管場所:

* 障害者手帳等 有・無

保管場所:

(☐ 身障 ☐ 療育 ☐ 精神 ☐ 難病)

* その他

アレルギー等 気をつけること



いつも飲む薬 ※お薬手帳を参考にして書きください。

第2章

もしもの時は



病気の時は

記入日

年 月 日

●告知について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 病名・余命を告知してほしい ☐ 病名のみ告知してほしい
☐ 家族等に任せる ☐ その他

●延命治療について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 可能な限り延命治療を受けたい ☐ 回復の見込みがなければ延命治療を希望しない
☐ 苦痛を少なくすることを重視する ☐ その他

●終末期医療について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 自宅で過ごしたい ☐ 病院で看護を受けたい
☐ ホスピスで過ごしたい ☐ その他

●臓器提供・献体について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 臓器提供意思表示カードを持っている ☐ 臓器提供・献体を希望しない
☐ 献体の登録をしている
☐ その他

●私が判断できない時は

私の治療方針については、

名前:

続柄:

連絡先:

の意見を尊重して決めてください。

介護が必要な時は

記入日

年 月 日

● 介護をお願いしたい人 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 配偶者	名前:	
☐ 子ども	名前:	
☐ その他	名前:	関係:

● 介護してほしい場所 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ なるべく自宅を希望する	
☐ 病院・施設	名称・場所等:
☐ お任せする	

● 介護の費用 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 私の預貯金や年金等でまかなってほしい	
☐ 用意してある	保管場所等:
☐ その他	

メモ

判断能力が低下した時は

記入日

年 月 日

認知症等で判断能力がないとみなされると、福祉サービスの利用や行政手続きの他、預貯金の引き出しや不動産の売却等の、資産管理や活用ができなくなってしまう。家族も資産を動かすことができないので、「いざというときは家族に任せよう」と考えて何も対策をしないでいると、思わぬトラブルにつながる可能性があります。もしもの時に備えて資産の管理方法を決めておきましょう。

●財産管理などをお願いしたい人 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 配偶者	名前:	
☐ 子ども	名前:	
☐ その他	名前:	関係:

●財産管理をお願いする場合に利用したい制度 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 法定後見制度(※1)	☐ 任意後見制度(※1)
☐ 財産管理委任契約	☐ 日常生活自立支援事業(※2)
☐ 民事信託(※3)	☐ 特にない

※1 成年後見制度(法定後見制度・任意後見制度)について

判断能力の不十分な方々を保護し、支援するのが成年後見制度です。

※法定後見制度・・・本人の判断能力が不十分になった後に、家庭裁判所によって選任された成年後見人等が本人を法律的に支援する制度

※任意後見制度・・・本人が十分な判断能力を有する時に、あらかじめ、任意後見人となる方や将来その方に委任する事務(本人の生活、療養看護及び財産管理に関する事務)の内容を定めておき、本人の判断能力が不十分になった後に、任意後見人がこれらの事務を本人に代わって行う制度

(法務省ホームページ「成年後見制度・成年後見登記制度」より抜粋)

※2 日常生活自立支援事業について

日常生活自立支援事業とは、認知症高齢者、知的障害者、精神障害者等のうち判断能力が不十分な方が地域において自立した生活が送れるよう、利用者との契約に基づき、福祉サービスの利用援助等を行うものです。

(厚生労働省ホームページ「日常生活自立支援事業」より抜粋)

※3 民事信託について

営利を目的とせず、資産の管理を家族や親族等の信頼できる人に託す制度です。弁護士や司法書士、行政書士等の専門家へご相談ください。

第3章

エンディング



葬儀について

記入日

年 月 日

●葬儀の場所・規模 ※チェック☒を入れてください。

☐ お任せする

☐ 希望がある

名称・場所・規模(出席者)等:

☐ その他

●喪主について

任せたい人

●葬儀の形式

宗教・宗派

●香典 ※チェック☒を入れてください。 ●供花 ※チェック☒を入れてください。

☐ いただく

☐ 辞退する

☐ いただく

☐ 辞退する

●遺影 ※チェック☒を入れてください。

☐ お任せする

☐ 用意してある

保管場所:

●葬儀の費用 ※チェック☒を入れてください。

☐ 私の預金や年金等でまかなってほしい(※)

☐ 用意してある

保管場所等:

☐ その他

※預金凍結中は引出しができませんが、一定の範囲内であれば、相続人単独で預貯金の払い戻しを受けることができます。

供養について

記入日

年 月 日

● 供養の方法 ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 一般墓地 ☐ 永代供養 ☐ 納骨堂 ☐ 樹木葬
☐ 希望なし ☐ その他

名称・場所等:

● 供養にかかる費用 ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 私の預金や年金等でまかなってほしい(※)
☐ 用意してある 保管場所等:
☐ その他

※預金凍結中は引出しができませんが、一定の範囲内であれば、相続人単独で預貯金の払い戻しを受けることができます。

遺言書について

記入日

年 月 日

● 遺言書の有無 ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 作成していない ☐ 作成している 保管場所:

作成している場合は、以下種別のいずれかにチェック ☒

- | | |
|---|-------------------|
| ☐ 自筆証書遺言 | 作成日: 年 月 日 |
| ☐ 公正証書遺言 | 作成日: 年 月 日 |
| ☐ その他 <input type="text"/> | 作成日: 年 月 日 |

※公正証書遺言以外の遺言書は、家庭裁判所で検認手続きをとってください。
封がされている場合は家庭裁判所で開封してもらいましょう。
ただし、自筆証書遺言書保管制度(令和2年7月10日～)により、法務局に保管してある自筆証書遺言は、検認手続きの必要はありません。

お持ちの不動産 無料査定します。

湖東エリアでの査定・不動産買取のほか、
滋賀県全域で売買も行っております。
まずはご相談を。



シバタ不動産は
親身になって
ご対応させて
いただきます



売却への準備や方法をお教えします。
また、無料で売却物件の調査を行い、査定価格をお知らせ!

土地建物査定サービス

その
1

秘密厳守

その
2

弊社スタッフが
お伺いして
査定します

その
3

親切・信頼・安心
がモットーです

その
4

専門の担当者が
なんでも相談を
承ります



親切・信頼・安心がモットー

不動産全般 賃貸・管理・テナント・宅地分譲・売買仲介

(株)シバタ不動産

☎0749-23-2401

FAX 0749-22-9771 mail sibata@2401.jp

〒522-0054 滋賀県彦根市西今町963-5

宅建業免許 滋賀県知事免許(9)第1934号

土曜日も営業♪ 営業時間:毎日9:30~17:30
(休日は日曜と祝日です・3月は無休)

彦根 シバタ不動産

検索

<https://www.2401.jp/>



もしもの時の連絡先リスト

記入日

年 月 日

名前(フリガナ)	関係	住 所 ・ 電話番号	備 考
()		〒 - ☎ () -	
()		〒 - ☎ () -	
()		〒 - ☎ () -	
()		〒 - ☎ () -	

渡したいもの

記入日

年 月 日

* 何を

品名:

* 保管場所

* 誰に

名前:

関係:

* 連絡先

* 何を

品名:

* 保管場所

* 誰に

名前:

関係:

* 連絡先

第4章

財産について



資産と負債

記入日

年 月 日

■ 不動産	所在地	名義人	持ち分	備考
■ 預貯金	金融機関名	支店	金額	備考
■ その他の資産	名称	内容	保管場所等	備考

資産と負債

記入日

年 月 日

借入金・ローン

借入先	金 額	返済方法	備 考

生命保険・損害／傷害保険

保険会社	種類・内容	受取人	備 考

公的年金

基礎年金番号	種 類	受給金額	備 考

個人年金・企業年金

名 称	番号・記号等	備 考

第5章

大切な人たち



家族・親族

記入日

年 月 日

わたしの 家系図



ペットのこと

※ペットの引き取りをお願いしたい場合は、事前に相手に依頼しておきましょう。飼育費用を信託する、ペットのための信託もあります。司法書士や弁護士など、専門家に相談してみると良いでしょう。

名前 ペットの種類 犬・猫・その他

生年月日 性別 かかりつけの動物病院

私にもしものことがあったら ※例：〇〇さんに引き取ってもらいたい 等

家族・親族へのメッセージ

記入日

年 月 日

さんへ メッセージ （続柄/)

さんへ メッセージ （続柄/)

友人・お世話になった方へのメッセージ

記入日

年 月 日

さんへ メッセージ （関係/)

さんへ メッセージ （関係/)

第6章

相談窓口



かかりつけ医師・かかりつけ歯科医師・かかりつけ薬剤師 はあなたの味方です！

あなたは、かかりつけ医師・かかりつけ歯科医師・かかりつけ薬剤師を決めていますか？
普段からあなたの病歴や体質などを知っていて、医療のことで相談したいときに、頼りになるのが身近なかかりつけ医師・かかりつけ歯科医師・かかりつけ薬剤師であり、あなたの大切な健康のパートナーとなります。

かかりつけ医師とは

健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師が「かかりつけ医師」です。



かかりつけ歯科医師とは

生涯を通じて口腔の健康を維持するために、継続的に適切な治療や管理を提供し、いつでも相談に応じてくれる身近な歯科医師が「かかりつけ歯科医師」です。



かかりつけ薬剤師とは

かかりつけ薬剤師は、あなたが現在使用している処方薬や市販薬などの情報を把握し、薬の飲み残しや重複や副作用などがないか、1つの薬局で継続的にチェックします。いつでも気軽に相談でき、信頼できる薬剤師が「かかりつけ薬剤師」です。



高齢者のみなさんの、身近な相談窓口

地域包括支援センターをご利用ください。

地域包括支援センターは、高齢者の方の介護や福祉、健康や医療など生活全般における様々な悩みや相談を受けつけ、適切な機関と連携して、みなさんが住み慣れた地域で安心して住み続けることができるよう支援します。

個人のプライバシーは固く守ります。安心してご相談ください。(相談無料)

地域包括支援センターには3職種が配置されています。



保健師(看護師)



社会福祉士



主任ケアマネジャー

まずは
お電話
ください

こんなことが相談できます

●総合相談窓口

- ・介護について相談したい。
- ・離れて暮らす親のことを相談したい。
- ・最近ものの忘れが心配、認知症が気になる。
- ・近所の高齢者が心配。

●権利を守ること

- ・虐待(疑い含む)に関する相談がしたい。
- ・認知症などにより、お金の管理や契約について不安がある。
- ・悪質商法など消費者被害の相談がしたい。

さまざまな支援を行っています

●介護予防が必要な方への支援 (介護予防ケアマネジメント)

- ・要介護にならないための介護予防支援。
- ・介護保険サービスの利用方法を含めた高齢者の支援。

●暮らしやすい地域づくり (包括的・継続的ケアマネジメント)

- ・高齢者が自立した生活を送るために、心身の状態に合わせた介護予防の支援を行います。
- ・介護、福祉、保健、医療など地域の関係機関と連携し、地域のネットワークを作ります。

メモ

