

My Life

旅立ちの準備ノート

目次

ノートに書き込むにあたって

第1部 私の人生

- 私を振り返る
- 私と家族1
- 私と家族2
- 現在の私とこれから

第2部 私のお葬式

- お葬式の印象
- お葬式を設計しよう
- 参列者へのおもてなし
- 参列していただいた方へのお礼を書いてみよう
- 自分らしいお墓を選ぶために
- 親類・友人・知人の連絡先

第3部 私の生老病死

- 老病死に関わる選択

付録 諸手続の連絡先

このノートに記入し終わったら、もういちど読み直して自らの気持ちを確認した上で、以下に日付を記入して、署名をしてください。

平成 年 月 日

氏名

My Life

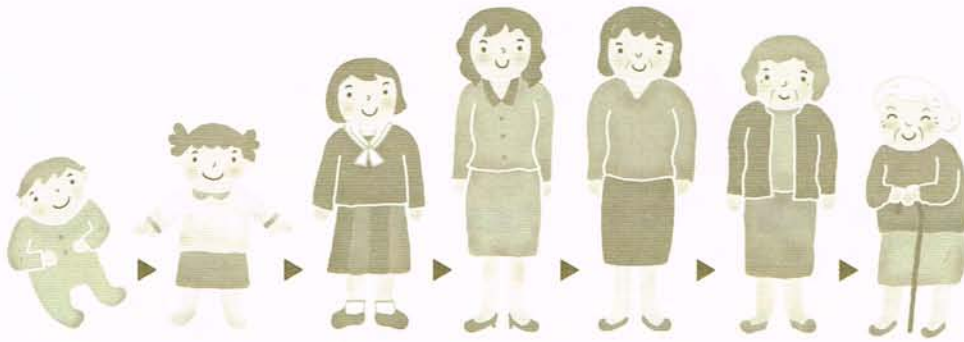
旅立ちの準備ノート

「介護が必要になった時のために、保険に入っておかなきゃね」
「家族に気をつかうから、介護は施設で面倒みてもらいたいわ」
「やっぱり病院じゃなくて、家の布団の上で死にたいね」
「私がガンになったら、隠さないで教えてちょうだいね」
「お葬式には、好きなお花をたくさん飾って欲しいな」
「私が死んでも、お葬式はいらないし、お墓もいらないからね」

一昔前、こうした話題は、「縁起がよくない」「触れたくない」こととして、家庭での話題にはあまり出てくることはありませんでした。また気になっていても、「先のことだから」「その時になったら考えれば」「家族にまかせる」と、考えるのを先延ばししているのがほとんどだったでしょう。

しかし、こうした状態になった時は、本人が決断したり、考えたりすることはできません。

一方家族は、決断をせまられ、プレッシャーを感じ、迷ってしまうことがほとんどです。



そんな時、本人の希望がわかっているならば、家族も安心して、よりよい決断をしていくことができます。

本人としても、前もって希望を言っておけば、望まないかたちでの介護や葬儀をされてしまうことはありません。

だからこそ健康なうちに、元気なうちに、いろいろなケースについて考え、家族と話し合っておくことが大切なのです。

人間は必ず歳をとり、身体も頭も衰えていきます。

そして最後には、死を迎えることとなります。

こうしたプロセスを後悔の無いように過ごすためには、衰えていくことから目をそらすのではなく、正面で受けとめると同時に、考えたり話し合ったりすることを楽しむくらいの気持ちでいたいものです。

この小冊子は人間のそうした“生老病死”について考えるきっかけとなっただけならば、との思いからつくられました。

ぜひこの機会に、“私の生老病死”について考えていただけたら幸いです。

【1】全ての項目に書き込まなくても大丈夫

このノートの項目には、時間をかけて考えなくてはならない性質のものも多く含まれています。考えて結論が出なければ、書き込まなくてもけっこうです。答えられる時期がきたら、改めて書き加えてください。

【2】気持ちが変わったら

今回、ここに書き込んだことも、年月が過ぎたら、気持ちが変わるかもしれません。その場合、前に書き込んだものを赤ペンの線で消して、あらたに書き加えてください。変更したところの横には、書き加えた日付を忘れずに書いてください。

【3】家族に見せて、お互いの意見を確認しあう

このノートで答えた内容は、できるだけご家族に見せて、ご家族と話し合ってみてください。その時、本人の考えとご家族の意見は、必ずしも一致させる必要はありません。そのかわり、これから折にふれ、何度も話題にだすようにしてください。

離れて暮らしている家族にも、機会を見つけてこのノートを見せるようにするといいでしょう。

これによって、自分の考えを家族に知ってもらい、逆に自分も家族の考え方を知ることができます。

また家族がいない場合、事情があって家族にたくせない場合などは、友人知人などの信頼できる人に見せるといいでしょう。

【4】いつでも見ることのできる場所に置く

書き終えたノートは、その意思表示を実現させるためにも、お仏壇やいつも使っている机の引出しなど、いざという時にすぐ取り出せる場所に置いておいてください。そしてその場所は、家族にも知らせておくといいでしょう。

【5】日付と署名を記そう

このノートに記入し終わったら、もういちど読み直して、自らの気持ちを確認した上で、巻頭（1ページ）の署名欄に、日付を記入して、署名をしてください。



まず最初に、生まれてから現在までの自分をふり返ってください。これは、人生の道のを再確認すると同時に、ご家族に「こんな人生を歩んできたんだ」ということを伝えることでもあります。

■出生について

氏名

生年月日

血液型

出生地

本籍地

■学校の思い出

小学校

小学校 卒業

得意だった科目

苦手だった科目

よく行った遊び場所

当時なりたかった職業

中学校

中学校 卒業

得意だった科目

苦手だった科目

課外（クラブ）活動

好きだった本

好きだったテレビ（ラジオ）番組

高等学校

高等学校 卒業

得意だった科目

苦手だった科目

課外（クラブ）活動

好きだった本

憧れていた芸能人（スポーツ選手）

その後の学校

卒業（大学・専門学校・各種学校など）

専門は何ですか？

熱中していたことは？

卒業論文（制作）のテーマ

■仕事の記録

これまでに就いてきた職業を書いてください。

これまで勤めてきた会社名を書いてください（部課名も）。

これまで勤めてきた場所（市区町村名）を書いてください。

■両親について

父親の名前

出身地

生年月日

印象をひとことで

母親の名前

出身地

生年月日

印象をひとことで

両親は現在、どんな暮らしをしていますか？

両親が亡くなっている場合は、没年月日、戒名、お墓の場所を書いてください。

■兄弟について (亡くなっている場合は、没年月日、戒名、お墓の場所を書いてください)

名前

生年月日

現在の住所

名前

生年月日

現在の住所

名前

生年月日

現在の住所

名前

生年月日

現在の住所

名前

生年月日

現在の住所

■結婚と配偶者

配偶者の氏名

結婚記念日

あなたが相手を選んだ理由をお書きください。

■子どもについて

第1子 氏名

出生年月日

命名の理由

どんな子でしたか？

第2子 氏名

出生年月日

命名の理由

どんな子でしたか？

第3子 氏名

出生年月日

命名の理由

どんな子でしたか？

第4子 氏名

出生年月日

命名の理由

どんな子でしたか？

子育てでは、どんな苦勞がありましたか？

家族と過ごした中で心に残っている思い出をひとつ選んで書いてみましょう。

現在の私とこれから

■現在の私

現在の趣味は何ですか？

好きなテレビ番組はありますか？番組名と好きな理由をお書きください。

好きな映画はありますか？映画名と好きな理由をお書きください。

どんな音楽が好きですか？曲名や作曲者、歌手の名前などもあればお書きください。

何かスポーツをしていますか？

所属しているクラブやサークルなどがあればお書きください。

■これからの私

これからやってみたいことを選んでください（複数選択可）。

旅行に行きたい （行き先 _____）

健康について考えたい

ボランティアをしてみたい （具体的に _____）

スポーツを始めたい （具体的に _____）

料理を習いたい

パソコンを使えるようになりたい

資格を取りたい （具体的に _____）

短歌・俳句・川柳などを習いたい

写真を始めたい

園芸を始めたい

ダンスを習いたい

絵画を習いたい

その他 _____ （具体的に _____）

これからの人生の夢を書いてください。

お葬式の印象

これからお葬式について考えていきますが、その前に、普段からお葬式についてどのような印象を持っているかを整理してみましょう。当てはまる項目のチェック欄に印をつけて下さい。(複数回答可)

■お葬式をどう考える？

- お葬式は故人を供養する大切な儀式
- お葬式は故人とお別れをする大切な儀式
- お葬式は故人との絆を再確認する大切な機会
- お葬式は遺族の悲しみを和らげるためのもの
- お葬式は故人の生きていた証^{あかし}をあらわす場
- お葬式は見栄や世間体でやるもの
- お葬式は意味のない習俗に過ぎない

■お葬式への参列

- 親しい人の葬式には、必ず参列したい
- 親しい人のお葬式ほど、参列はしたくない
- さほど親しくない人のお葬式でも、できるだけ参列したい
- 親しくない人のお葬式には、あまり参列したくない

■お葬式とお金

- お葬式には積極的にお金をかけるべきだ
- お葬式にお金をかけることは悪いことではない
- お葬式にはお金をあまりかけるべきでない

■お葬式はだれのためのもの？

- お葬式は故人のために行うもの
- お葬式は遺族のために行うもの
- お葬式は故人の友人・知人のために行うもの

■お葬式のあり方

- お葬式はもっと自由であっていい
- お葬式では故人の人となり表現すべきだ
- お葬式は伝統的なやり方で行うべき
- お葬式に演出は不要だ

※その他、お葬式についての印象や、普段から考えていることがあれば、以下に書いてください。

お葬式を設計しよう

お葬式を行うためには、いろいろと選択しなければならないことがあります。自分自身も残された家族も後悔しないよう、元気なうちにお葬式の内容について考えておきましょう。

■あなたが亡くなったら喪主は誰になりますか？

■自分のお葬式の規模について希望はありますか？

盛大に 標準的に ひっそりと

近親者のみで 儀式は不要

ご家族はどんな希望を持っていますか？

盛大に 標準的に ひっそりと

近親者のみで 儀式は不要

■どんな宗教でお葬式を行いますか？

仏教で 菩提寺（檀家になっているお寺）がある

宗派・寺院名

連絡先

菩提寺はない

神道で 神社名

キリスト教で（カトリック/プロテスタント） 教会名

無宗教で

■戒名／法名はどうしますか？（仏式の場合）

生前戒名を持っている

戒名

戒名は持っていない

戒名について希望はありますか？

普通の戒名でいい いい戒名にしたい 戒名はいらない

※「戒名はいらない」を希望する場合、仏式での葬儀ができない場合があります。

（宗派・地域、あるいはそれぞれのお寺によって事情が異なります）

一度、お寺のご住職様か葬儀社の人と相談をしたほうがよいでしょう。

■お葬式はどこで行いたいですか？

自宅

寺院 ()

公営の葬祭ホール ()

民間の葬祭ホール ()

その他 ()

ご家族はどんな希望を持っていますか？

自宅

寺院 ()

公営の葬祭ホール ()

民間の葬祭ホール ()

その他 ()

■お葬式の時、どんな死装束しにしょうそく ひつぎで棺に入りたいですか？

最近では、伝統的な死装束ではなく、自分の気に入っていた服を死装束にする人も増えているようです。

伝統的な死装束がいい

(これから死への旅路につくことから、日本古来の旅支度である白の経かたびらにわらじ、手甲てっこう脚絆あしはきなどを着ます)

着たい服がある

服の特徴と組み合わせ

保管場所

特に「これを着たい」という希望は無いがあまり伝統的な白装束は好まない

■遺影写真いえいは準備していますか？

写りのいい写真、気に入っている写真を遺影にするために、生前に準備する人が増えているようです。

遺影写真を準備している

保管場所

今は無いが、これから準備したい

遺影写真は家族にまかせる

■お葬式の形式や演出などについて希望はありますか？（複数回答可）

一般的なお葬式でよい

祭壇にたくさんの花を飾って欲しい

飾って欲しい花

好きな音楽を流して欲しい

具体的に

生前に撮った写真やビデオなどで演出して欲しい。

具体的に

保管場所

お葬式の会場に置いてもらいたい思い出の品がある

具体的に

■^{ちょうじ}弔辞を読んでもらいたい人はいますか？

名前

連絡先

■お葬式の費用を準備していますか？

準備していない

保険や預金で準備している

具体的内容

参列者へのおもてなし

お葬式に参列していただいた人には、会葬返礼品・香典返しなどの御礼や、通夜ぶるまい・精進落としなどの会食を準備するのが一般的です。

■会食（通夜ぶるまい、精進落とし、お手伝いのまかないなど）

私の希望 豪華 標準的 質素

具体的に

家族の希望 豪華 標準的 質素

具体的に

■返礼品（会葬返礼品・香典返しなど）

私の希望 豪華 標準的 質素

具体的に

家族の希望 豪華 標準的 質素

具体的に

単に金額が高いか安いかで判断するのではなく、「来ていただいた方に、どんなおもてなしをしたいか」をしっかりと考えて判断することが大切です。

自分らしいお墓を選ぶために

■あなたが亡くなった後、お墓をまもってくれる人はいますか？

いる

いない

子どものない場合（いても娘だけの場合）、将来、お墓をまもってくれる人がいないという事態になる可能性があります。そのような場合は、菩提寺のご住職様に相談しておくといいでしょう。また菩提寺の無い人は、永代供養をしていただけるお寺などを、探しておく必要があります。

■自分が入るお墓を持っていますか？

持っている

霊園（寺院）名

連絡先

霊園内でのお墓の位置

持っていない

《お墓を「持っていない」と答えた人のみ、以下の質問にお答え下さい》

■現在のところ、お墓を購入する予定はありますか？

近々探そうと思っている

そのうちと思うが、現在のところ予定は無い

自分の死後、残された家族にまかせる

まったく考えていない

■希望するお墓の条件はありますか？お寺の中の墓地公営の霊園民間の霊園特に希望は無い家族にまかせる**■お墓の場所はどこがいいですか？**現在住んでいる場所の近く息子や娘の住んでいる場所の近く生まれた場所の近く特に希望は無い家族に任せるその他()**■お墓はどんな雰囲気がいいですか？**

(例／緑に囲まれた墓地、日当たりの良い場所など)

■お葬式の連絡をして欲しい友人・知人の連絡先

連絡係になってもらえそうな人をチェックしておきましょう。

	氏名	住所	電話番号	関係
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				

老病死に関わる選択

老いや病いや死は、誰にでも訪れます。それが私たちの目の前に訪れた時、私たちは様々な選択をし、決断をしなければなりません。しかし決断の時は、突然訪れるため、誰もが正しい選択をできるわけではありません。また、意識が無かったり、痴呆になって判断する能力を失ってしまうこともあります。

ですから、「その時」が訪れても正しい決断ができるよう、元気なうちに、家族と相談しながらこの問題を考えるようにする必要があります。

ここでは問いにしたがって、自分の希望を記してください。

ただしここで選択したことは、あくまでも「希望」です。あなたの身体の状況や、ご家族の状況により、必然的に対応が変わってくることも、頭に入れておく必要もあるでしょう。

■ガンなどの命にかかわる病気になった時、病名・余命を教えて欲しいですか？

いっさい知りたくない

病名・余命ともに教えて欲しい

病名のみ教えて欲しい

■老人性痴呆となった場合、介護はどのような場所ですて欲しいですか？

自宅を中心にした介護を希望する

息子や娘の暮らす家を中心にした介護を希望する

施設に入所して専門家による介護を希望する

希望する施設がある場合、その施設名を書いてください

自宅を中心とした介護を希望するが、状況によっては施設での介護もやむをえない

家族の判断にまかせる

■意識ははっきりしているが介護を必要とする状態になった場合、介護はどのような場所ですて欲しいですか？

自宅を中心にした介護を希望する

息子や娘の暮らす家を中心にした介護を希望する

施設を中心とした介護を希望する

希望する施設がある場合、その施設名を書いてください

自宅を中心とした介護を希望するが、状況によっては施設での介護もやむをえない

家族の判断にまかせる

年 月 日 署名欄

※このページをコピーをしたものに日付を記入して署名し、保険証などに入れて携帯しておくといいでしょう。

■病気などにより確実に死が訪れることがわかった時、どんな場所で死を迎えたいですか？

自宅で死を迎えたい

病院でもかまわない

ホスピスなどの終末医療を行う施設で迎えたい

希望する施設がある場合、その施設名を書いてください

■病気やケガなどで死に向かっていく状態となり、医学的に回復する可能性が無くなり、できるのは延命治療だけになった時、延命治療を続けて欲しいですか？

できるだけ長く生きていけるよう治療して欲しい

いっさいの延命治療はやめて欲しい

延命治療が苦痛をともなう場合のみ、延命治療はやめて欲しい

■病気やケガなどで死に向かっていく状態となり、医学的に回復する可能性が無くなり、苦痛が激しくなった時、苦痛をやわらげる治療が命を縮める可能性があっても、その治療を行いたいですか？

命を縮める可能性があっても、苦痛はやわらげて欲しい

命を縮めてまで、苦痛を取り除きたくはないので、その時は、苦痛はそのままにして欲しい

■命にかかわるような重大な病気になった時や、長期的な介護が必要となった時のための費用を準備していますか？

保険や預金で準備している

内容を具体的にお書き下さい

準備していない

これから準備しようと思う

内容を具体的にお書き下さい

■持病をお持ちの方や、過去に大きな病気をされた方は、その内容をお書き下さい。

年 月 日 署名欄

※このページをコピーをしたものに日付を記入して署名し、保険証などに入れて携帯しておくといいでしょう。

お葬式の後には、保険会社や金融機関で様々な手続が必要です。ご家族が分からなくならないように記録を残しましょう。

■預貯金（銀行・郵便局など）

金融機関名	種類	口座番号

■クレジットカード

会社名	番号	連絡先

■株式

銘柄		株数		名義		預かり証番号
証券会社名				額面金額		
銘柄		株数		名義		預かり証番号
証券会社名				額面金額		
銘柄		株数		名義		預かり証番号
証券会社名				額面金額		
銘柄		株数		名義		預かり証番号
証券会社名				額面金額		
銘柄		株数		名義		預かり証番号
証券会社名				額面金額		
銘柄		株数		名義		預かり証番号
証券会社名				額面金額		

■不動産

所在地					
種類		地番・家屋番号		名義	抵当権
所在地					
種類		地番・家屋番号		名義	抵当権
所在地					
種類		地番・家屋番号		名義	抵当権
所在地					
種類		地番・家屋番号		名義	抵当権
所在地					
種類		地番・家屋番号		名義	抵当権

■その他の資産・権利（貴金属・美術工芸品・会員権など）

品名	金額	保管場所

■借入金・ローン

借入先	借入額	残高	担保	返済期限	毎月の返済日

■生命保険・傷害保険など

契約会社		保険の種類		証券番号	
契約者名		保険金額		保険受取人	
契約会社		保険の種類		証券番号	
契約者名		保険金額		保険受取人	
契約会社		保険の種類		証券番号	
契約者名		保険金額		保険受取人	
契約会社		保険の種類		証券番号	
契約者名		保険金額		保険受取人	

※手続きには各種書類が必要となります。詳しくはそれぞれの窓口までお訪ねください。