

私の

# 老後の生き方 暮らし方ノート

地域社会で  
生きる未来

現在

過去

# 「生き方」「暮らし方」をつくる2つのメリット

## 1. 高齢期に備えて自らがつくる未来予想図として

このノートは、高齢期を迎え、新たな人生を踏み出そうとしている方がご自身で作りあげる未来予想図です。

「これまで」の生活をふりかえり、「これから」の生活を予測しながら、今後の生き方と暮らし方を具体的に考え、住み慣れた地域社会で生きる姿が予測できるようになります。

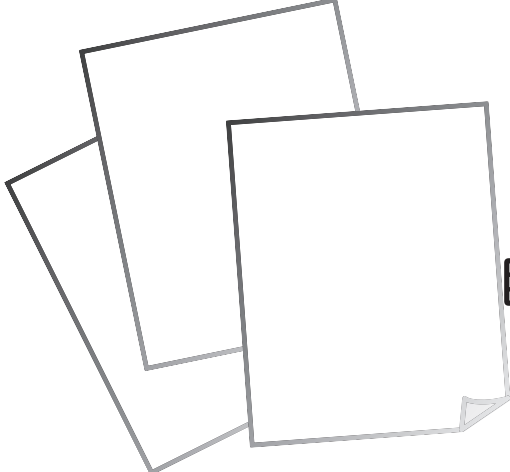
## 2. 自らの意思を綴った手帳として

ひとり暮らしの場合、あるいは認知症がはじまり記憶に不安があるとき、このノートに記述した「自分はこうしたい」「こうして生きてゆきたい」という記録が、介護サービス等を利用するとき、自分の意思を相手に対して伝える参考材料として利用することもできます。

**気軽に取り組めます  
さっそく、TRY**

記入日      年      月      日

氏 名



## 3種のノートで過去、現在、未来 自分の生活全体を発見、創造



### ① 自分史と安心マップ

これまでの人生を振り返ることを「自分史」に、今の日常生活上の仕事、生活に関する資源や人及び財産の状況を「安心マップ」にあわらします。



### ② 生き方・暮らし方の自己決定ノート

健康、生活習慣、気持ち（感情）等について、現在を把握し、老後・将来を考えます。

※お勤めを退職される間際の方は、①の安心マップと重ねながら今とこれからの比較することでさらに役立ちます。

※日常生活上、介護保険や民間、市町村、ボランティア等のサービスを利用する場合、その部分を明らかにしておくことで支援側にとっての「日常生活支援計画」となります。



### ③ 老後と地域の未来予想図

①、②を通して、これからの老後の生き方や暮らし方、これからの地域社会の姿と自らの役割を考えます。（このノートはひとりで作成するより、地域の住民同士で話し合いながら作成すると、より楽しく、現実的になります）

# 自分史

これまでの自分をふりかえります。

	人生の節目（できごと）	思い出など
生まれた年		
現在		

# 安心マップ (かかわりのある人)

現在の暮らし、家族関係、日常関わっている人やお店、などを図にしてみます。

仕事などで関係する人

日常生活で利用する店や友人

家族・親族等

家の構成員

福祉の機関、病院（診療所）など

かかりつけ医

持病

## 安心マップ (財産管理)

自らの経済状況を確認し、老後に必要な資金を推測します。

### 【現在】

年間収入・財産の合計	万円
給料等勤労所得	万円
年金	万円
これまでの預貯金	万円

年間支出の合計	万円
生活費	万円
交際費	万円
一時的な費用	万円
その他	万円

### 【将来】

年間収入の合計	万円
給料等勤労所得	万円
年金	万円

年間支出の合計	万円
生活費	万円
交際費	万円
一時的な費用	万円
その他	万円

【普段の預貯金の出し入れは誰がしていますか？】

【年金の手続きは誰がしていますか？】

【自らが管理できなくなった場合の意向はありますか？】

# 生き方・暮らし方の自己決定ノート【現在（ 歳）】

	現 在	介護が必要な ときどうした いと今思っ ているか
ふだんの起床・就寝時間及び睡眠時間は？		
身の回りのこと等は誰がしていますか？		
食事の準備・調理は誰がしていますか？		
外出の主な交通手段は何ですか？		
日用品の買い物は誰がしていますか？		
掃除、洗濯は誰がしていますか？		
誰かの介護をしていますか？		
いざという時、頼れる人は近くにいますか？		
興味・関心のある勉強は何ですか？		
ふだんはどの程度外出していますか？		

現 在

好きなテレビやラジオ  
のジャンルは？

スポーツは  
何かしてますか？

余暇や趣味のグループ  
に所属していますか？

正月、誕生日は誰と過  
ごしていますか？

家族・親戚とのつきあ  
いはありますか？

近隣・友人とのつきあ  
いはありますか？

病院（診療所）に通っ  
ていますか？

物忘れに関する不安は  
ありますか？

転倒に関する不安は  
ありますか？

飲食物でむせる不安は  
ありますか？

一番の悩みはどのよう  
なことですか？



## 老後の未来予想図

私の老後は 年後の 歳から

【私の生き方・暮らし方（老後）の希望】

[ ]

【これからの暮らしで困ると予想されること】

[ ]

【その為に今から備えなければならないこと】

[ ]

【その他】

私が、家族・地域・社会に伝えておきたいことです

たとえば、  
財産管理、様々な手続、  
葬儀、臓器移植カード  
など

[ ]

## 地域の未来予想図

「住む地域」で、今、困っていることは何ですか？

[ ]

「住む地域」は、これから、どうなって欲しいですか？

[ ]

「住む地域」では、あなたはどのよう行動されますか？

[ ]

# 知っておきたい 老後の暮らしのキーワード

## 【介護などのサービス】

在宅生活での 介護サービス等	訪問介護、通所介護、訪問入浴、 短期入所、訪問看護、福祉用具等の介 護保険サービスや業者、NPOなど の介護、生活支援、食事サービス等	介護支援専門員
地域での介護等 (地域密着型サービス)	グループホーム、 小規模多機能型居宅介護等	介護等の利用に 関する相談にの ります
高齢者向けの施設 ・ホーム等	ケアハウス、有料老人ホーム、 特別養護老人ホーム、老人保健施設等	

## 【生活を支援する制度や機関】

- 成年後見制度： 後見人が契約の代理等を支援します。
- 福祉サービス利用援助事業： 社会福祉協議会が福祉サービスの利用や金銭管理を支援します。
- 消費者生活センター： 消費生活トラブルの相談にのります。
- 民生委員： 地域住民のための相談・援助者です。
- 認知症サポーター： 認知症の人を理解し、サポートします。
- 認知症サポート医： 認知症患者の診療に習熟した医師です。

もっと知りたい場合は、  
お近くの地域包括支援センターや社会福祉協議会へ

もし、私が事故にあったとき、このノートを参考にしてください。

(署名 )

もし、私が認知症になったとき、このノートを参考に介護してください。

(署名 )

### 私の緊急時、連絡してほしい人は

名 前：

連絡先：

です

制作著作 / 全国社会福祉協議会・高年福祉部

(この冊子は長崎県大村市社会福祉協議会の協力を得てつくりました)