



よりよい生き方意志表示のお手伝い

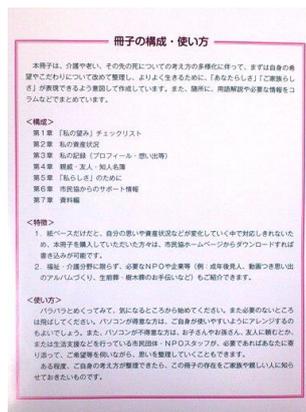
“ら・し・さ”ノート

あなたはご自身のエンディングストーリーを考えたことがありますか？
あなたがあなたらしく生きてきた「証し」をご家族に残しておきませんか。
そして、人生の集大成にむけてご自分の気持ちやこだわりの部分を記録に残して「あなたらしさ」を表現しておきましょう。

本冊子は、介護や老い、その先の死についての考え方の多様化に伴って、まずは自身の希望やこだわりについてあらためて整理し、よりよく生きるために、「あなたらしさ」「ご家族らしさ」が表現できるよう意図して作成しています。また、随所に、用語解説や必要な情報をコラムなどでまとめています。

1冊 1,000円

10冊以上の申込は1冊 800円
(送料は市民協で負担します)



『ら・し・さ』ノートの注文は裏面の申込書にご記入の上、市民福祉団体全国協議会（市民協）あて Fax またはメールにてお申込みください。（送料は市民協で負担します）

よりよい生き方意思表示のお手伝い
 “ら・し・さ” ノート

このノートは中高年になってから、必要な備えのために書き留めておくものです。どうぞ気楽におつかいください。ノートを書き進めて行くと自分にたりなかつたことやこれから準備しなければならないことなどがあきらかになってくるはずですよ。

目次		私の記録	
はじめに	1	1. 私のプロフィール	
第1章 「私の望み」チェックリスト	3	1) 氏名・性別	
1. 身の回りの環境・サービスについて	4	2) 生年月日	
2. 介護・看護などについて	5	3) 血液型	
3. 病名告知・延命治療・尊厳死等について	8	4) 出生地	
4. 葬儀について	11	5) 本籍	
5. 墓について	15	6) 両親・兄弟姉妹・祖父母の名前	
6. 遺言について	17	7) 学歴	
7. 気になること	20	8) 職歴・団体歴	
第2章 私の資産状況	23	9) 資格・免許	
1. 不動産	24	10) 賞罰等	
2. 預貯金・株式（銀行、郵便局、国債、外貨預金、株式等）	24	★もっとも気に入っている写真や遺影に使用	
第3章 私の記録	30	2. 私の思い出	
1. 私のプロフィール	31	幼少の頃、学生時代、仕事についてから、結婚・子育て、退職後など、懐かしい思い出を自由に書き綴ってみましょう。	
2. 私の思い出	33	例	
第4章 親戚・友人・知人名簿	36	1) 誕生（身長・体重、名前の由来、兄弟姉妹）	
1. 親戚	37	2) 幼少期・小学校時代（一番古い記憶、好きだった先生や友達、得意・不得手なこと）	
2. 知人・友人	38	3) 中学・高校時代・大学等の学生時代（成績、クラブ活動、熱中していたこと、忘れられない記憶など）	
第5章 「私らしさ」のために	40	4) 仕事についてから	
第6章 市民協からのサポート情報	44	5) 結婚・子育て	
第7章 資料編	47	6) いままでで一番楽しかったこと・悲しくつらかったこと、思い出に残っていること	
1. 葬儀にあたって望むこと	48	7) 気になっていること	
2. 遺品の整理	48	8) 座右の銘	
3. 遺言書の種類とポイント	49	など	
4. 遺言書の範囲と相続の順位	50		
5. 私の家系図と記録	51		
6. 尊厳死宣言	52		
7. 満足死宣言	53		
8. 葬儀の形態	54		
9. 墓地の運営主体による分類と墓の種類・内容	55		
10. 知っておきたい“もしも”の際の手続きの流れ、名義変更の手続き	56		
11. 法的手続きに必要な書類等のチェックリスト	57		
12. 成年後見制度	58		
13. 生活設計一覧表記入例	60		
14. 生活設計一覧表	62		
15. 「ら・し・さ」ノート 編集委員会委員、参考文献	64		

よりよい生き方意思表示のお手伝い

“ら・し・さ” ノート

《注文書》

年 月 日

注文数	冊
-----	---

<FAX 送信先>

Fax : 03-6809-1093

NPO 法人市民福祉団体全国協議会

1 冊 1,000 円

10 冊以上の申込は 1 冊 800 円
 （送料は市民協で負担します）
 冊子送付時に請求書を送ります

団体名			担当者	
住所	〒 —			
連絡先	TEL	Fax		
Mail アドレス				
通信欄				

<お問い合わせ>

特定非営利活動法人 市民福祉団体全国協議会
 東京都港区西新橋 1-19-6 桔梗備前ビル 802 号室

TEL : 03-6809-1091 Fax : 03-6809-1093

Mail : info@seniornet.ne.jp