

わたしの 覚書きノート



わたしの覚書きノートは
ご自身の判断が低下したあとも
ご自身の気持ちが尊重され
あんしんした生活を送れるようにするため
生活にひつようなものを
元気なときに気付くためのものです。
もしものときに、あわてないために、
そして万一、自分のことをきちんと伝えられなく
なったときのために、今、このノートを書くことで、
今を安心してくらす一歩になります。
このノートに書き込みながら、
人生設計を再確認してみましょう。

- 1 自分史をつくることができます
- 2 亡くなった後の葬儀などについて希望を明確にすることがあります
- 3 自分の人生を振り返ることができ、節目の時期には今後の人生の指針を立てるのにも役立ちます
- 4 自分の意思をノートの中で表しておくことによって、家族の手をわずらわせたり、親族内の悩みや迷いを防ぐことができます

このノートはご自分で保管し、いざというときノートがどこにあるか、家族や親類、信頼する友人などに保管場所をしっかり伝えておきましょう。

1.わたしのこと

氏名 ふりがな

本籍地

住所

生年月日

年 月 日生まれ

血液型

型

電話番号

1、

2、



緊急連絡先（必要な場合は携帯電話番号もご記入ください）

緊急連絡先氏名	電話番号	住 所	本人との関係
		都道 府県	
		都道 府県	



医療情報等

	かかりつけ医療機関	左記以外の受診歴
名称	平鹿・横手・大森病院 (○をつけてください)	病院・医院
電話番号		
担当医名	科	科
持病		
内服薬の有無	あり()・なし ※ありの場合は、内服している薬の説明書も同封してください。	
アレルギーの有無	あり()・なし	



これまでに経験した病気、けが、入院、手術など

病名	発病	治った日	かかった医療機関



わたしのこと

性格

趣味

好きな食べ物
好きな飲み物

好きな色

好きな音楽

大切にしてきた
受け継いできたこと

親から受け継いできた
大切なもの
(ことば・行いなど)

大切にしてきた
引き継ぎたいこと

次の世代に引き継ぎたい
大切なもの
(ことば・行いなど)

好きなことば
好きなこと