



霧 島 市



「私のアルバム」を 作成してみませんか？

私たちの人生は自分自身が主人公であり、様々な選択や人との出会い、関わりという枝が広がり、夫婦・家族・友人・職場・地域などたくさんのつながりの中で生きています。人は皆、老いの時を迎え、いつの日か旅立っていきますが、このことは誰も避けることはできません。そして誰の手も借りずに最期を迎えることは難しいものですが、少しでも自分らしくいられることを望まれるのではないのでしょうか？

「私のアルバム」は、これまでの自分のことやこれからの希望を書き記すことができます。もしものときに、それを手掛かりに周りの人が少しでもあなたに寄り添った支援ができるようにするものです。これまで積み上げてきた人生を含め、それに続く道を、これから関わる方々と共に歩むことで、少しでも自分らしく暮らしていけることを願っています。

令和3年3月31日

私のアルバム検討委員一同



自分の人生を振り返り、これまでの人生に様々な
思いを巡らし、これからの生活を考えてみましょう。
また、「私のアルバム」を通して大切な人と人生に
ついて語り合う時間を過ごしてみましょう。



● ● ● 記入方法 ● ● ●

一度に作り上げる必要はありません。記入しやすいところ
から取り組んでみましょう。時にはアルバムを開いて思い
や考えが変われば書き換えることも大切なことです。



● ● ● 保管方法 ● ● ●

作成したものは、支援が必要になったときに活用できるよ
うに、普段から手の届くところや分かりやすいところに保
管しておきましょう。また、ご家族や信頼できる人に作成
したことや保管場所を知らせておくことも大切です。

記名欄

作成開始日 令和 年 月 日

本人氏名 _____

生年月日 _____ 年 月 日

住所 霧島市 _____

代筆者氏名 _____

本人と代筆者の関係 _____

私の願い

サポートが必要となったときに支援者との間で「私のアルバム」を参考にしてもらえると嬉しいです。

本人氏名 _____

も く じ



- ・ 家族や相談できる人について …………… (1)
- ・ これまでの人生の歩みについて …………… (2)
- ・ これまでの医療について …………… (10)
- ・ これからの医療や介護について …………… (12)
- ・ これからの葬儀や財産について …………… (14)
- ・ 私の好きなことや日課について …………… (16)
- ・ これからの生活への希望について …… (19)

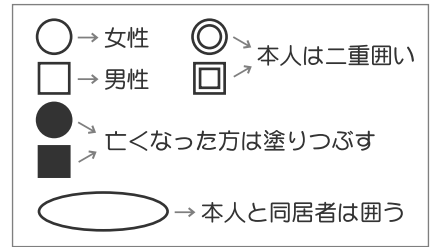
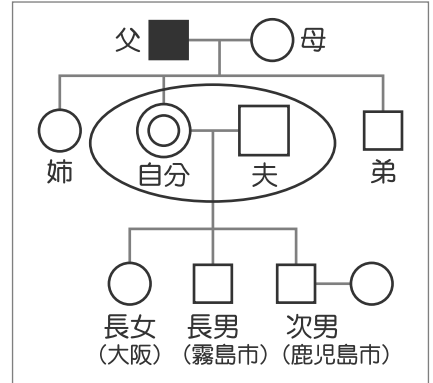
……………

*各項目の記入例はご参考までに。記載しやすいようにお使いください。

家族や相談できる人について

家族構成

〈記入例〉



連絡先

名前	あなたとの関係	連絡先 (住所や電話番号)
例) 霧島 はじめ	長男	
例) 田中さん	お隣さん	

私の生きてきた道

〈記入例〉

年代	自分の住まい・転居・学校・仕事・体調・出来事など	その時の思い出や家族のこと
誕生 昭和17年	隼人町で〇〇家の次女として生まれる	両親と姉兄の5人暮らし。自営業で定食屋。父が作るかつ丼が大好きだった。
10代	〇〇小学校入学	
	〇〇中学校入学	陸上部では大会に出たり、仲間との合宿は楽しかったなあ。
	〇〇和裁学校へ	手作りで洋服もたくさん作ったわ。
20代	結婚して国分へ引っ越す	
	長女（かずこ）誕生	夜中に泣き止まなくて心配したこともあったわね。
	長男（はじめ）誕生	
30代	次男（次郎）誕生	長男の野球の試合の応援に行ったり、長女のピアノの発表会には手作りのドレスを作ったり楽しかったわ。
40代	スーパーのパートを始める	毎日、主人や子供たちのお弁当作ってパートに行っ。忙しかったけど、やりがいがあったなあ。
	愛犬ポチを飼い始める	我が家にポチ（愛犬）がやってきた。食欲旺盛でどんどん大きくなって。毎日の散歩がいい気分転換に。

年代	自分の住まい・転居・学校・仕事・体調・出来事など	その時の思い出や家族のこと
50代	左足骨折して入院	<p>子供たちも皆巣立って夫婦2人に。うれしい想いと少し寂しい気持ちも・・・。</p> <p>初めての入院生活。リハビリがつかったけど、また自分の足で歩けるようになってよかった。</p>
60代	夫と韓国旅行	<p>韓国ドラマにはまって初めての海外旅行。本場のキムチはおいしかったわ。</p> <p>90歳の父が亡くなる。私たちのためにいつも汗水たらして働いてくれてありがとう。</p>
70代		
80代	私のアルバム作成始める	
90代		
100代		

私の生きてきた道



年代	自分の住まい・転居・学校・ 仕事・体調・出来事など	その時の思い出や家族のこと
誕生 大正 年 昭和 年		

年代	自分の住まい・転居・学校・ 仕事・体調・出来事など	その時の思い出や家族のこと

年代	自分の住まい・転居・学校・ 仕事・体調・出来事など	その時の思い出や家族のこと

年代	自分の住まい・転居・学校・ 仕事・体調・出来事など	その時の思い出や家族のこと

写真を貼ったり自由に思い出をつづってみてください♪





メ モ



当てはまる項目に と 記入日 をつけてみましょう。

書き直したときは記入日の日付も書きかえましょう。

記入日 令和 年 月 日

病名告知について

- 希望する
- 希望しない
- 家族または（ ）に任せたい
- 今は決められない
- その他（ ）

介護などの支援が必要になったときどこで生活したいですか？

- 自分の家
- 施設
- その他（ ）

介護などの支援が必要になったとき誰の助けをもらいたいですか？

- 家族（ ）
- 介護の人
- その他（ ）

食事ができなくなったとき

- 点滴などで栄養を補ってほしい
- そのときの病状に合った方法をとってほしい
- 今は決められない
- その他（ ）

当てはまる項目に と 記入日 をつけてみましょう。

書き直したときは記入日の日付も書きかえましょう。

記入日 令和 年 月 日

財産管理について。自分で判断ができなくなったときに

- 家族にまかせる
- 後見人を決めて管理してほしい
- 家族以外に任せる人を決めている
- 今は決められない
- その他 ()

後見人とは・・・

認知症や精神障害によって判断能力が衰えた人の代わりに、財産の管理や病院の手続きなどの生活を保護する仕事をする人のこと。

財産管理について、その他ご自由にお書きください

[]

お葬式の実施について

- してほしい
- 家族だけに見送ってほしい
- しなくてもよい
- 家族にまかせる
- 今は決められない
- その他 ()

その思いは・・・

[]

 お墓・納骨堂について

- ある (場所)
- ない

 葬儀やお墓・納骨堂について、その他ご自由にお書きください

[]

メモ





私の好きな食べ物や飲み物

(例) げたんは きびなごの酢味噌和え

私の嫌いな食べ物や飲み物・アレルギーなど

(例) 辛いものは苦手 アレルギー (ピーナッツ)

私の日課・仕事・ボランティア活動・地域の集まりなど

(例) 畑仕事 野菜や花を育てている 自分で作った野菜はおいしいなあ

私の好きなこと・好きなもの・特技

(例) 釣り 釣った魚は自分でおろしてお刺身でいただきます
好きな曲・・・美空ひばりの川の流れるように

私の嫌いなこと・嫌いなもの (苦手なこと・苦手なもの)

私の大切なこと・大切なもの

写真を貼ったり自由につづってください♪





これからの夢や希望について (写真を貼ったり自由に♪)



