

# もしもの時のために「わ・た・し」が備えておくこと

どなたでも充実した自分らしい人生を送りたいと願うものです。

最期まで自分らしく過ごすため



これからの人生のことを考えてみませんか？

大切なあの人の幸せがこれからも続くように

## 1. まずは考えてみましょう

自分の人生を振り返り、これまで歩んできた人生を振り返ることで、自分の人生を見つめなおすきっかけになります。

今後何をすればよいのか、誰に何を託すのかを考える手掛かりになるでしょう。

- 何を大事にしてきたのか
- これからの人生、何をしたいのか
- もしもの時は、誰を頼りにするのか

## 2. 書き記しましょう

もしもの時に備え、考えたことや話し合ったことなどを書き記しておきましょう。いざ、というときに、自分らしい暮らしを支える手掛かりとなります。

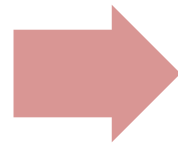


## 3. 伝えましょう

認知症になったとき、事故や病気などで意識を失ったときなどは、わたしの意思は伝わらなくなってしまいます。最期まで自分らしく過ごすためにも、身近な人たちの負担を減らすためにも、日ごろから、自分の想いを伝えておきましょう。

## 4. ツールを活用してみましょう

『もしもシート』は、自身の「もしもの時」のために、今のうちから備えておくことを整理するため、自分の人生を自分で考えるためのツールです。



『もしもシート』  
このシートについては最寄りの地域包括支援センター  
または山形市長寿支援課までお問い合わせください。

### もしもシート

もしもの時のために「わ・た・し」が備えておくこと

明日のわたしのために、できること。  
年齢は関係ありません。今備えられることから始めましょう。

記載例

氏名： 記入日： 年 月 日

項目	協力者・連絡先	要検討	備考	
病気が なったら	通院、入院の付き添いを頼める人 ・〇〇ヘルパー事業所(自費) (☎000-0000)		○	
	入院の際に保証人、身元引受人になってくれる人 ・妹(△県口市)(☎△△△-△△△△)	✓	×	
	入院中の用事を頼める人 *簡単な用事：買い物など *煩雑な用事：市役所等への手続き・金銭管理 など		○	
	自分だけでは判断ができない時に、医療的な判断について相談できる人・任せることができる人 *病状説明・手術の同意、立ち合いなど	・妹(△県口市)(☎△△△-△△△△)	✓	×
自分 だけで 判断で はでき なくな ってき たら	金銭・財産管理を任せられる人	✓		
	医療的な判断について相談できる人・任せることができる人(上と重複)	・妹(△県口市)(☎△△△-△△△△)	✓	×
	市役所等への手続きなど代行してくれる人		✓	
亡くな った 後	アパートや施設の契約の際に保証人、身元引受人になってくれる人	・妹(△県口市)(☎△△△-△△△△)	✓	×
	日常生活のサポートをしてくれる人 *買い物・食事の準備・掃除・洗濯・ ゴミ出し・入浴など *その他ちょっとした困りごと	・〇〇ヘルパー事業所(介護保険・自費) (☎000-0000) ・向かいの××さん(☎×××-××××) (草むしり・灯油つめなど) ・□□電気屋(☎□□□-□□□□) (電球交換・家電全般)		○ ○ ○
	亡くなった後のことを任せられる人 *葬式・経費・お墓 *住まいの片付けや財産処理	・妹(△県口市)(☎△△△-△△△△)	✓	×
その他	ペットの世話 (協力者・場所)			
	災害時の避難について	・向かいの××さん(☎×××-××××)	✓	×

# もしもシート

もしもの時のために「わ・た・し」が備えておくこと

明日のわたしのために、できること。  
年齢は関係ありません。今備えられることから始めましょう。

氏名：

記入日： 年 月 日

項目	協力者・連絡先	要検討	備考
通院、入退院の付き添いを頼める人			
入院の際に保証人、身元引受人になってくれる人			
入院中の用事を頼める人			
＊簡易な用事：買い物など ＊煩雑な用事：市役所等への手続き・金銭管理など			
病気になったら 自分だけでは判断ができてきたら			
金銭・財産管理を任せることができる人 医療的な判断について相談できる人・任せることができる人（上と重複） 市役所等への手続きなど代行してくれる人 アパートや施設の契約の際に保証人、身元引受人になってくれる人 日常生活のサポートをしてくれる人 ＊買い物・食事の準備・掃除・洗濯・ゴミ出し・入浴など ＊その他ちよっとした困りごと			
亡くなった後のことを任せることができる人 ＊葬式・経費・お墓 ＊住まいの片付けや財産処理	(協力者・場所)		
ペットの世話 災害時の避難について			
その他			

