



この手帳を通じて  
あなたにとって大切なものが  
いつでも、どこでも  
守られていきますように



わたしの手帳 (第2版)  
2012年1月発行  
(非売品)

監修: 認知症介護研究・研修東京センター 永田 久美子  
制作協力: NPO法人 地域生活サポートセンター  
製作・発行: エーザイ株式会社

「わたしの手帳」は、平成22年度厚生労働省老人保健健康増進等補助事業で、  
研究開発されたものをもとに作成しました。

JB1068EKA  
2017年11月作成  
2018年 9月第2刷

# よりよい日々のために わたしの手帳

氏名

年 月 日より



## この手帳について

- ♥ この手帳は、自分が大切にしていることや、日々の様子、大事なつながりをメモしておくものです。
- ♥ 無理のない範囲で、気軽にメモを残しましょう。
- ♥ 自分でメモしたり、家族や誰かにかわりにメモしてもらいましょう。
- ♥ あなたのちょっとしたメモが、医療や福祉のサービスを利用するときにも役立ちます。
- ♥ この手帳を見ながら、家族や友人、また医師やケア関係者と、日々をよりよく暮らすための話し合いをしていきましょう。



これからの日々が、安らかで、  
自分らしく豊かな毎日になりますように。

## 目次

わたしの「大切なこと」メモ 記入例 .....	4
わたしの「大切なこと」メモ 書いてみよう .....	6
わたしの「つながり」メモ 記入例 .....	8
わたしの「つながり」メモ 書いてみよう .....	10
「今日のわたしメモ」 記入例 .....	12
「今日のわたしメモ」 書いてみよう .....	13
自由メモ～覚えておきたいこと、人に伝えたいこと～ .....	44
「わたしの手帳」を手にしたあなたへ .....	46



# わたしの「大切なこと」メモ

## 記入例

大切にしていること、人にわかってほしいことをメモしましょう。  
全部書かなくてもOK。一つのメモが貴重です。  
その時々状況を、書き足していきましょう。

呼び名は (こう呼んでほしい)	田中さん。 なじみの人には、幸一さん、こうさん
私の大切な人・存在は	妻や子供たち(清子、浩)、孫たち シロ(犬)、たまに会う昔のなごま(森田、上野)
私の大切なものは	昔行った旅行の写真、退職の時もらったラジオ。 メガネ、孫がくれたひげソリ
私のふるさとや なつかしい土地は	生まれたのは、長野県の〇〇町 若いころ住んでいた仙台がなつかしい。
私の大切な思い出は	営業で飛び回っていた、休み返上で働いた。 家族で行った九州旅行、子供の頃の草野球
私が行きたいところは	川ぞいの散歩、〇〇通りの飲み屋 市民農園、田舎の山が見える〇〇温泉
私の楽しみ、喜びは	テレビで野球を見ること(「反神!」) 土いじり、野菜を人にあげ、喜ばれること 仲間から声がかがって飲みに行くこと
好きな食べ物・飲み物は <嫌い・苦手な物は>	あじの干物、大根の味噌汁、 お茶より、コーヒー好き。しょうちゅう(芋、特に〇〇) <甘いもの苦手だがショートケーキは好き>
好きな服装・ 色、髪型は	ふだんはポロシャツにスラックス(ジヤージは嫌) 紺のスーツ、明るめ(えんじとが)のネクタイ 月に一度は床屋で短めに切る。

好きな一曲、好きな音は	渥美清の、男はつらいよ。 朝の鳥のさえずり
私がリラックス できるのは	散歩や火田、ドライブ、飲み仲間という時。 ラジオで、音楽を聞いている時。
私がイライラするのは	言いたいのに、言葉がでてこない。 自分でやろうとしているのに、 いちいち言われること。
不安や心配ごとは	頭のもやもや。これからどうなっていくのが。 妻に苦勞かけてる。息子が仕事で大変そう。
人にして欲しいことは	外に出て気晴らしてできるよう誘ってほしい。 同じことを聞いても、 嫌な顔をしないで教えてほしい。
人にしてほしくないことは	勝手に決めないでほしい。 危ない、だめ、できないと決めつけないでほしい。
体の調子や持病は	血圧高い。薬を忘れないように注意している。 便秘がち。入れ歯があわずがみにくい。
医療についての 願い・要望	自分にもわかるように説明してほしい。 もっと、ゆっくり話してほしい。 入院はしたくない。
介護や暮らしの支援に ついての願い・要望	自分にできることは、自分でやらせてほしい。 年よりばかりのところに行かされるのはごめんだ。 妻を楽にしてやりたい。気がるにたのめる人が欲しい。
好きなことば	日々これ好日
その他、自由に 私が伝えたいこと、 知ってほしいこと	今まで通りつきあってほしい。 こっちが忘れていたらすまないが、 声をかけてほしい。
この手帳の情報を、私の 支援に関わる人たちが共有し、 よりよい支援になる ことを希望します。	平成23年 1月 7日 本人あるいは家族のサイン 田中 幸一

# わたしの「大切なこと」メモ

書いてみよう

大切にしていること、人にわかってほしいことをメモしましょう。  
全部書かなくてもOK。一つのメモが貴重です。  
その時々状況を、書き足していきましょう。

呼び名は (こう呼んでほしい)	
私の大切な人・存在は	
私の大切なものは	
私のふるさとや なつかしい土地は	
私の大切な思い出は	
私が行きたいところは	
私の楽しみ、喜びは	
好きな食べ物・飲み物は <嫌い・苦手な物は>	
好きな服装・ 色、髪型は	

好きな一曲、好きな音は	
私がリラックス できるのは	
私がイライラするのは	
不安や心配ごとは	
人にして欲しいことは	
人にしてほしくないことは	
体の調子や持病は	
医療についての 願い・要望	
介護や暮らしの支援に ついての願い・要望	
好きなことば	
その他、自由に 私が伝えたいこと、 知ってほしいこと	

この手帳の情報を、私の  
支援に関わる人たちが共有し、  
よりよい支援になる  
ことを希望します。

年 月 日  
本人あるいは家族のサイン



# わたしの「つながり」メモ

記入例

暮らしの中で大事にしたい「つながり先」を、メモしてみましょう。

★電話番号などもメモしておく便利です。

## 家族・親戚

- ・田中 浩 (息子) 00-0000-0000
- ・山川 清子 (娘) 00-0000-0000
- ・山川 えみ (孫) 000-0000-0000
- ・野原 リツ (田舎の妹) 0000-00-0000

## ご近所の人

- ・安田 ゆう (お隣さん) 0000-00-0000
- ・花田 はじめ (世話になっている)
- 0000-00-0000

## 昔からの友人・知人

- ・森田 明 (高校の同級生)
- 00-0000-0000
- ・上野 和夫 (昔の仕事仲間)
- 00-0000-0000

## 今の楽しみの仲間

- ・佐藤 たかし (町歩きの会)
- 00-0000-0000
- ・田畑 きよし (菊栽培の仲間)
- 00-0000-0000

## 行くのが楽しみな店・場所など

- ・居酒屋 大将 00-0000-0000
- ・〇〇温泉 00-0000-0000
- ・市民農園 (世話人の太田さん)
- 0000-00-0000

## 日頃、利用したり立ち寄っている店・場所

- ・タクシー 00-0000-0000
- ・床屋 ジュン 00-0000-0000
- ・スーパーまるよし 00-0000-0000
- ・出前・そば屋 00-0000-0000
- ・宅急便 00-0000-0000
- ・お寺さま 00-0000-0000

## 今の私の住所 (電話番号)

〇〇市〇〇町 1-2-3  
00-0000-0000

## 緊急時の連絡先

- 家族・身内など
- 救急病院
- 警察
- 自治会の人など

- (娘) 山川 清子 00-0000-0000  
長男は遠いのでまず娘へ。
- ・市の夜間救急センター 00-0000-0000
- ・〇〇警察署 00-0000-0000
- ・〇町会長〇〇さん 00-0000-0000



## 利用している 病院(医者)・薬局

- ・ヤマダ医院 ヤマダ先生 00-0000-0000
- ・しみず歯科 清水先生 00-0000-0000
- ・まちかど薬局 00-0000-0000



## 利用している 介護サービスや 町のサービス

- ・ケアマネ 福原さん 00-0000-0000
- ・デイサービス 桜木くん 00-0000-0000
- ・陶芸クラブ 市民課 00-0000-0000



# わたしの「つながり」メモ 書いてみよう

暮らしの中で大事にしたい「つながり先」を、メモしてみましょう。

★電話番号などもメモしておくとう便利です。

## 家族・親戚


## ご近所の人


## 昔からの友人・知人


## 今の楽しみの仲間


## 行くのが楽しい店・場所など


## 日頃、利用したり立ち寄っている店・場所


## 今の私の住所 (電話番号)

- 緊急時の連絡先
- 家族・身内など
- 救急病院
- 警察
- 自治会の人など



## 利用している 病院(医者)・薬局



## 利用している 介護サービスや 町のサービス



# 「今日のわたしメモ」

記入例

2011年  
1月7日

→目覚めた時から、夜眠るまで、その時々のお気分に「○」をつけよう。

今日の気分は・・・			その時の私の様子や体調、出来事など、 (身近な人が気づいたことも)	薬 飲食 尿便など
時間	☹	😊		
4				
5				
6				
7		○	七くさがゆ(昔から大好き)	茶碗2杯と お茶1杯
8	○			薬 便
9		○	トイレに入ったまま20分(便固く苦しそう) (こたつであたたね)	
10				
11		○	シロ、恵子とさんぽ、はたけ	
12		○	ためきそば(お昼は昔からそばかうどんが多い)	
13				薬 お茶2杯
14		○	年賀状、会社の頃の同僚からきた (何度も見ている)。	
15			テレビ(懐メロ「美空ひばりいいえ!」)	
16	○		☆さんぽやめた (寒いから止めたら、機嫌悪い)	
17				
18		○	なべ、ねぎうまかった しょうちゅう(いつもの晩酌、ごきげん!)	薬 お湯割り 1杯・ お茶1杯
19				
20				
21		○	ラジオ ねる (聞きながら寝るのは、昔からの習慣)	
22				
23				
24				
1				
2				
3				

今日、楽しかったこと・嬉しかったこと

はたけで太田さんから  
大根もらった。

心配、要望、連絡したいことなど

通じのあんばいがわるい。

# 「今日のわたしメモ」

書ける日に書いてみよう  
(毎日でなくても大丈夫)

年  
月 日

→目覚めた時から、夜眠るまで、その時々のお気分に「○」をつけよう。

今日の気分は・・・			その時の私の様子や体調、出来事など、 (身近な人が気づいたことも)	薬 飲食 尿便など
時間	☹	😊		
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
1				
2				
3				

今日、楽しかったこと・嬉しかったこと

心配、要望、連絡したいことなど



# 「今日のわたしメモ」

書ける日に書いてみよう  
(毎日でなくても大丈夫)

年 日  
月

今日の気分は・・・



その時の私の様子や体調、出来事など、  
(身近な人が気づいたことも)

薬  
飲食  
尿便など

時間			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
1			
2			
3			

今日、楽しかったこと・嬉しかったこと

心配、要望、連絡したいことなど

→ 目覚めた時から、夜眠るまで、その時々のお気分に「○」をつけよう。

# 「今日のわたしメモ」

書ける日に書いてみよう  
(毎日でなくても大丈夫)

年 日  
月

今日の気分は・・・



その時の私の様子や体調、出来事など、  
(身近な人が気づいたことも)

薬  
飲食  
尿便など

時間			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
1			
2			
3			

今日、楽しかったこと・嬉しかったこと

心配、要望、連絡したいことなど

→ 目覚めた時から、夜眠るまで、その時々のお気分に「○」をつけよう。



# 「今日のわたしメモ」

書ける日に書いてみよう  
(毎日でなくても大丈夫)

年 日  
月

今日の気分は・・・

時間

その時の私の様子や体調、出来事など、  
(身近な人が気づいたことも)

薬  
飲食  
尿便など

→ 目覚めた時から、夜眠るまで、その時々のお気分に「○」をつけよう。

4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
1					
2					
3					

今日、楽しかったこと・嬉しかったこと

心配、要望、連絡したいことなど

# 「今日のわたしメモ」

書ける日に書いてみよう  
(毎日でなくても大丈夫)

年 日  
月

今日の気分は・・・

時間

その時の私の様子や体調、出来事など、  
(身近な人が気づいたことも)

薬  
飲食  
尿便など

→ 目覚めた時から、夜眠るまで、その時々のお気分に「○」をつけよう。

4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
1					
2					
3					

今日、楽しかったこと・嬉しかったこと

心配、要望、連絡したいことなど



## 「わたしの手帳」を手にしたあなたへ

- \* 「あなたならではの」の思いや願いを、どうぞ、伸びのびとあらわしてください。
- \* この手帳を、「誰かと話すきっかけ」として使ってみてください。
  - ご家族と：離れて住んでいる家族、お孫さんとも
  - お友だち、お知り合いと
  - 医療や福祉・介護の人たちと



## 「わたしの手帳」を手にして、 母さんが一文字一文字つづり始めた。

### <手帳を目にした娘さんより>

「母の好みや日々の暮らしの様子が、とてもよく伝わってくる。長年、農家で頑張ってきたこと、読書好きでもあり、かまどの火で本を読んでいた・・・、最近では、足腰が痛くて、外に出にくいと・・・。手帳をとおして母のことを知って、少しでもいい日々にしていきたい」



## みなさんの声をお寄せください。

みなさんの声をもとに、「わたしの手帳」を、より使いやすくしていきます。下記の点について自由にお書きいただき、お送りいただければ幸いです。

「ちょっとしたこと」が貴重ですので、ぜひ、あなたの声をお寄せください。

- 「わたしの手帳」へのご感想・ご意見
- 使ってみてのエピソード  
こんな風に使ってみた、こんな発見があった、こんな人と使ってみた、こんな話題に花が咲いた・・・・・・・・などなど、ご自由にどうぞ。
- お名前・ご連絡先  
\*お差しつかえない範囲で（無記名でも結構です）  
\*個人情報の保護に十分に配慮いたします。

### <送り先>

NPO法人 地域生活サポートセンター



- ファックスの場合▷ 03-3986-8172
- 郵送の場合▷ 〒171-0022 東京都豊島区南池袋2-9-8
- 電子メールの場合▷ watashi@itsu-doko.net
- お電話の場合▷ 03-3986-8176