

マイサポート プランノート



社会福祉法人
御代田町社会福祉協議会

「生き方」「暮らし方」をつくる2つのメリット

1. 万が一に備えて自らがつくる安心未来設計図として

このノートは、自分の未来を創造する人がご自身で作りに上げる未来設計図です。これまでの生活を振り返り、これからの生活を予測しながら、今後の生き方と暮らし方を具体的に考え、住み慣れた地域社会で生きる姿が設計できるようになります。

2. 自らの意思を綴った手帳として

ひとり暮らしの場合、あるいは認知症が始まり記憶に不安があるときなど、このノートに記述した「自分はこうしたい」「こうやって生きていきたい」という記録が、第三者の支援を要するとき、自分の意思を相手に対して伝える参考材料として利用することができます。

気軽に取り組みます

さっそく、TRY!

記入日 年 月 日

氏名

3種のノートで過去、現在、未来 自分の生活全体を発見、創造

① 自分史と安心マップ

これまでの人生を振り返ることを「自分史」に、今の日常生活上の仕事、生活に関する資源や人、及び財産の状況を「安心マップ」にあらわします。

② 生き方・暮らし方の自己決定ノート

健康、生活習慣、気持ち（感情）等について、現在を把握し、老後・将来を考えます。

- ※ お勤めを退職される間際の方は、①の安心マップと重ねながら今とこれからを比較することで、さらに役立ちます。
- ※ 日常生活上、介護保険や民間、市町村、ボランティア等のサービスを利用する場合、その部分を明らかにしておく、支援者側にとっての「日常生活支援計画」となります。

③ 今後の私と地域の未来予想図

①、②を通して、これからの老後の生き方、暮らし方、これからの地域社会の姿と自らの役割を考えます。
(このノートはひとりで作成するより、地域住民同士で話し合いながら作成すると、より楽しく現実的になります)

自分史

これまでの自分を振り返ります。

	人生の節目（できごと）	思い出など
生まれた年		
現在		

安心マップ（かかわりのある人）

現在の暮らし、家族関係、
日常関わっている人やお店
などを図にしてみましょう。

仕事などで関係する人

日常生活で利用する店や友人

家族・親族等

家の構成員

福祉の機関・病院（診療所）・薬局など

かかりつけ医

持病

安心マップ（財産管理）

自らの財産状況を確認し、
老後に必要な資金を推測します。

【現在】

年間収入・財産の合計

	万円
給料等勤労所得	万円
年金等	万円
これまでの預貯金	万円
株債権等金融資産	万円
不動産	万円

年間支出の合計

	万円
生活費	万円
交際費	万円
一時的な費用	万円
その他	万円

【将来】

年間収入の合計

	万円
給料等勤労所得	万円
年金等	万円
その他	万円

年間支出の合計

	万円
生活費	万円
交際費	万円
一時的な費用	万円
その他	万円

- ・ 普段の預貯金・現金の出し入れは誰がしていますか？
- ・ 年金等の手続きは誰がしていますか？
- ・ 自らが管理できなくなった場合の意向はありますか？

生き方・暮らし方の自己決定ノート【現在（ ）歳】

現在

介護が必要になった時
どうしたいと思うか

普段の起床・就寝時間
及び睡眠時間は？

身の回りの事などは、
誰がしていますか？

食事の準備・調理は
誰がしていますか？

外出の主な交通手段は
何ですか？

日用品の買い物は、
誰がしていますか？

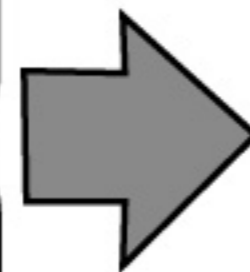
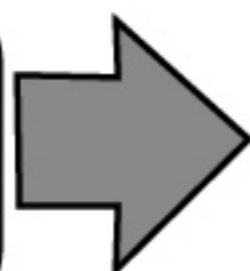
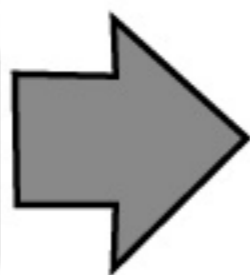
掃除・洗濯は、
誰がしていますか？

誰かの介護を
していますか？

いざという時、頼れる
人は近くにいますか？

興味・関心のある
学習分野は何ですか？

普段はどの程度
外出していますか？



現 在

好きなテレビやラジオ
のジャンルは？

スポーツは何か
していますか？

余暇や趣味のグループ
に所属していますか？

正月・誕生日は誰と
過ごしていますか？

家族・親戚との付き
合いはありますか？

近隣・友人との付き
合いはありますか？

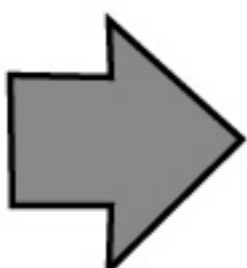
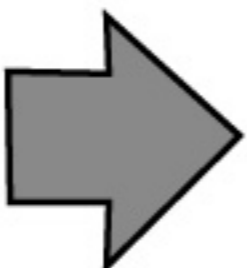
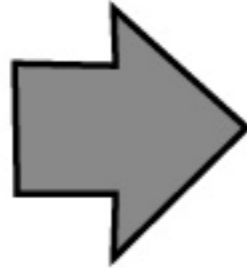
病院や診療所に
通っていますか？

物忘れに関する
不安はありますか？

転倒に関する
不安はありますか？

飲食店でむせる
不安はありますか？

今現在一番の悩みは
どのような事ですか？



私の未来予想図

私の老後は

年後の

歳から

【私の生き方・老後の暮らし方の希望】

【これからの暮らしで困ると予想されること】

【そのために今から備えなければならないこと】

【その他】

私が、家族・地域・社会に伝えておきたいことです。

※例えば、財産管理、葬儀、臓器移植カード、様々な手続きなど…

地域の未来予想図

【「住む地域」で、今、困っていることは何ですか？】

【「住む地域」は、これからどうなって欲しいですか？】

【「住む地域」では、あなたはこれからどう行動されますか？】

知っておきたい 老後の暮らしのキーワード

【介護などのサービス】

在宅生活での 介護サービス等	訪問介護、通所介護、訪問入浴 短期入所、訪問看護、福祉用具等の 介護保険サービスや業者、NPO等の 介護、生活支援、食事サービス等	介護支援専門員 介護等の利用に 関する相談に のります
地域での介護等 地域密着型サービス	グループホーム、 小規模多機能型居宅介護等	
高齢者向けの施設	ケアハウス、有料老人ホーム 特別養護老人ホーム、 老人保健施設など	

【生活を支援する制度や機関】

- 成年後見制度 : 後見人が契約の代理等、支援します。
- 福祉サービス利用援助事業 : 社会福祉協議会が福祉サービス等の手続きや
金銭管理等をサポートします。
- 消費者生活センター : 消費生活トラブルの相談にのります。
- 地域包括支援センター : 高齢者の「総合相談」や「地域での支援体制づくり」
「介護予防に必要な援助」等を包括的に行うところです。
- 民生委員 : 地域で相談役となります。相談・援助者です。
- 認知症サポーター : 認知症の人を理解し、サポートします。
- 認知症サポート医 : 認知症患者の診療に習熟した医師です。

もっと知りたい場合は、
お近くの地域包括支援センターや社会福祉協議会へ

もし、私が事故にあったとき、このノートを参考にしてください。

(署名)

もし、私が認知症になったとき、このノートを参考に介護してください。

(署名)

私の緊急時、連絡してほしい人は

名 前：

連絡先：