

10<sup>th</sup>

はなうめ10周年

私が詰まった  
‘わたし’ファイル



# ”わたし”ファイルの使い方

## ● 目的

## わたし

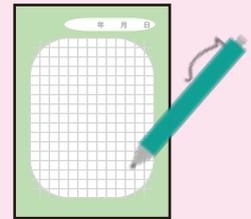


- わたしのことを知る → 自分を知る
- わたしのことを決める → 迷った時に見る
- わたしのことを決められなくなった時 → 病気になった時・人に託す

## そのために

### ① カードに今の自分を書きとめる

- ・好きなこと ・好きな場所 ・好きな言葉 など

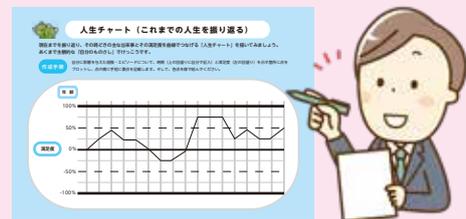


### ② 大切な情報をファイルに入れる

- ・パンフレット ・写真 ・契約書 など



### ③ 人生チャートを書く



いつからでも  
OK

なにからでも  
OK

さしかえ  
OK

# ”わたし”ファイルに記すこと

”わたし”の3つのことを記録します

”わたし”が  
**大切に  
したいこと**

何を優先して決めれば良いか  
考えることができる



”わたし”が  
**持って  
いるもの**

行動を具体的に  
考えることができる

”わたし”に関する

**情報**

行動に移す時のカギ



”わたし”の好きなものを知っている人のつよさ  
どれだけ小さな”好きなもの”を持っているか

”わたし”ファイルに入っているもの		いつどんな風に役立つ？		
		”わたし”が”わたし”のことで決めるとき	”わたし”が”わたし”のことで決められなくなったとき	”わたし”が旅立ったあと
大切にしたいこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家系図</li> <li>○人生チャート </li> <li>○好きなもの</li> <li>○大切にしたいこと</li> <li>○大切にしてほしいこと</li> </ul>	何を優先して決めればよいか考えることができる	何を優先して決めればよいか 決断を代行する人が考えることができる	どんな風に見送ってほしいか、どんな風に思い出してほしいか伝えることができる
持っているもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>○預貯金銀行</li> <li>○金融資産</li> <li>○生命保険</li> <li>○各種年金</li> <li>○不動産 </li> <li>○借金</li> <li>※各 ID・パスワード</li> </ul>	何が実現可能か具体的に考えることができる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・何が実現可能か具体的に考えることができる</li> <li>・何を何に使ってほしいか意思表示しておくことで”わたし”の想いを活かすことができる</li> </ul>	何を何に使ってほしいか意思表示しておくことで”わたし”の想いを活かすことができる
情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>○各種ナンバー <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康保険番号</li> <li>・運転免許番号</li> <li>・マイナンバー</li> </ul> </li> <li>○健康情報 <ul style="list-style-type: none"> <li>・かかりつけ</li> <li>・お薬情報</li> <li>・病歴</li> <li>・アレルギー、副作用</li> </ul> </li> <li>○引き落とし</li> <li>・ライフライン</li> <li>・携帯電話</li> <li>・サブスクリプション</li> <li>・各種会員</li> <li>・各種税金</li> <li>○デジタルデータ</li> <li>※各 ID・パスワード</li> </ul>	<p>決断を実行に移すときのカギ これが分からないと ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・持っているものを使えない</li> <li>・想いを活かすことができない</li> </ul> 		

# ”わたし”ファイルの使い方

## ”わたし”カード

情報を整理しやすいように、書き込めるカードもありますので活用ください



## ポイントは？

最新のものに変える必要がある場合は差し替えてゆきます

## たとえば？

パンフレットや書き出したもの、”わたし”カードなどを入れます

## いつ？

いつでもやってみようかな？と思ったときに、はじめましょう

## なにから？

どれからでも全部やらなくてもできるところだけで大丈夫

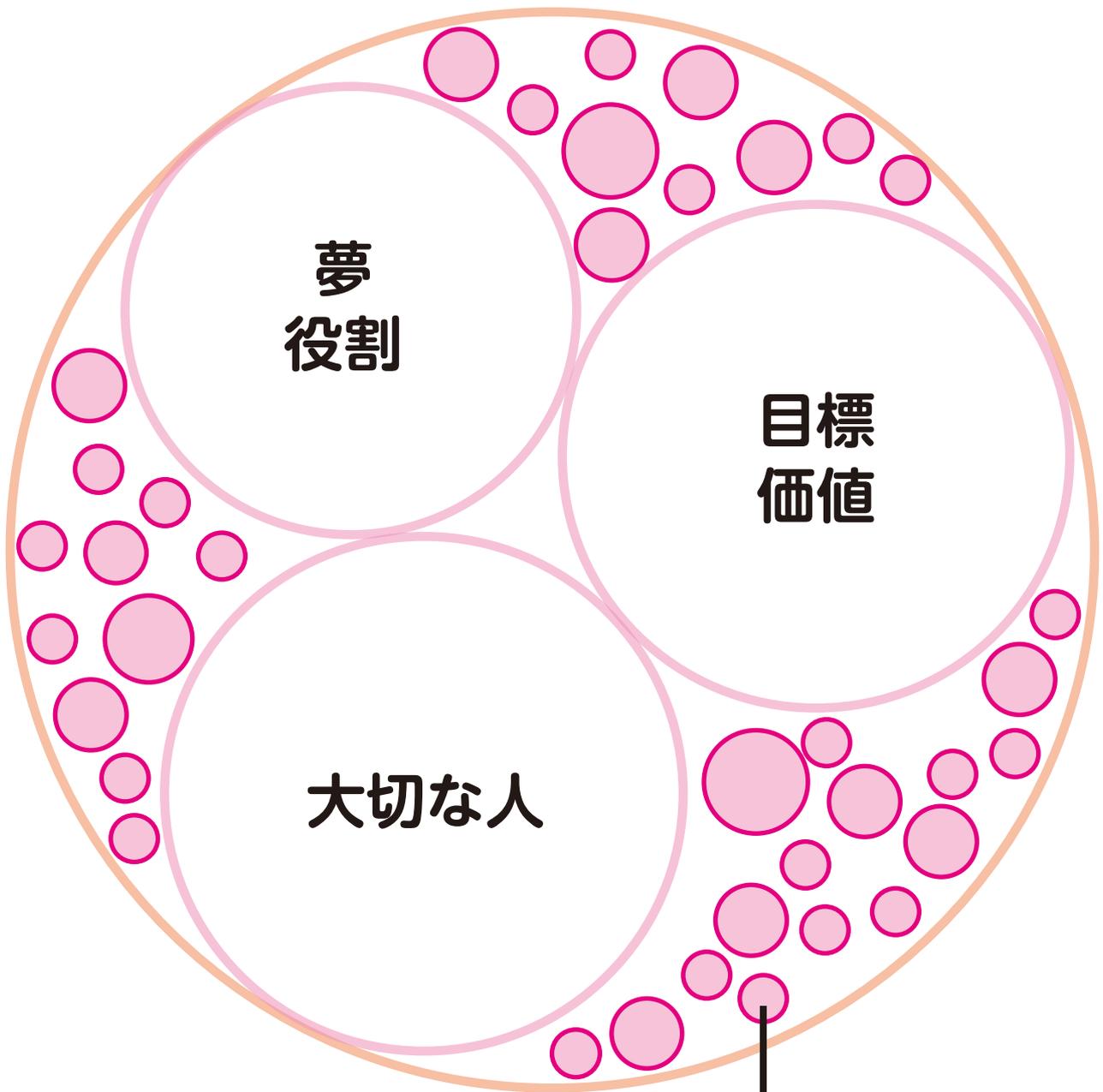
## どうやって？

情報がわかるものを各ファイルに入れてゆきます無理なく少しずつ



# 小さな幸せを見つけるコツ

大きな目標や夢だけでなく日常的なコトをみつめる



小さい幸せ  
集めると大きい

# ”大切にしたいこと”を見つけるヒント

ときめく



背中を  
押される



涙が出る  
感動する



安心する  
落ち着く

ワクワク  
する

ゆずれない

あこがれ



大好きな



大切な



笑顔  
元気になる



思い出の

眺めて  
いたい



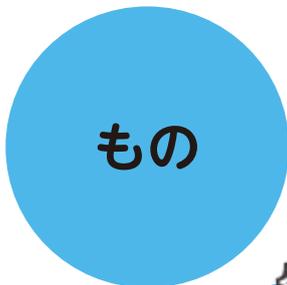
実は

持ち歩いて  
いる

とって  
おきの



# ”大切にしたいこと”を見つけるヒント



# 私が大切に したいこと



## 大事なことを決めるために

家系図

人生チャート

好きなもの

嫌いなもの

大切にしたいこと

好きな食べ物

大切な人

好きな仕事

幸せな時間

好きな場所

好きなお店

大切な言葉

思い出の写真

好きな料理

好きな景色

など

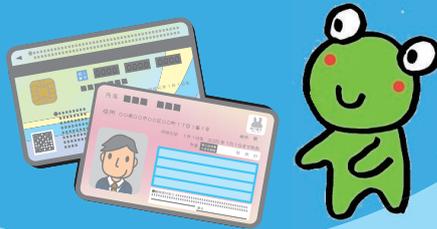
# 私が持っている もの



自分と大切な人のこれからのために

預貯金銀行（金融機関名、支店名）  
金融資産（証券会社名、支店名、資産種類）  
生命保険（生命保険会社、保険の種類、受取人）  
各種年金（公的、企業、個人、金額、振替口座）  
不動産（名義人、収入、賃貸七度）  
借金名（ローンなど）  
各IDとパスワード  
など

# 私に関する 情報



## 自分のおぼえがき

- 各種ナンバー
  - 健康保険番号
  - 運転免許番号
  - マイナンバー
- 健康情報
  - かかりつけ医
  - お薬情報
  - 病歴
  - 病歴
  - アレルギー、副作用
- 引き落とし
  - ライフライン
  - 携帯電話
  - サブスクリプション
  - 各種会員
  - 各種税金
- デジタルデータ
  - 各 ID とパスワード

# 私の黒歴史



なかったことにしたい過去



年 月 日

年 月 日

年 月 日

年 月 日



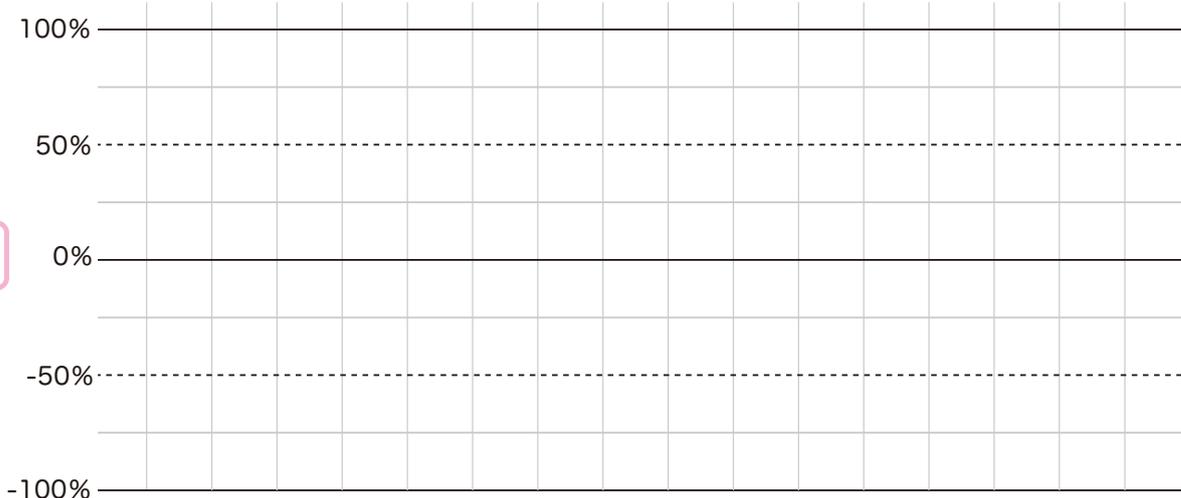
## 人生チャート（これまでの人生を振り返る）

現在までを振り返り、その時どきの主な出来事とその満足度を曲線につなげる「人生チャート」を描いてみましょう。あくまで主観的な「自分のものさし」でけっこうです。

### 作成手順

自分に影響を与えた経験・エピソードについて、時期（上の目盛りに自分で記入）と満足度（左の目盛り）を示す箇所に点をプロットし、点の横に手短かに要点を記載します。そして、各点を線で結んでください。

年齢



満足度



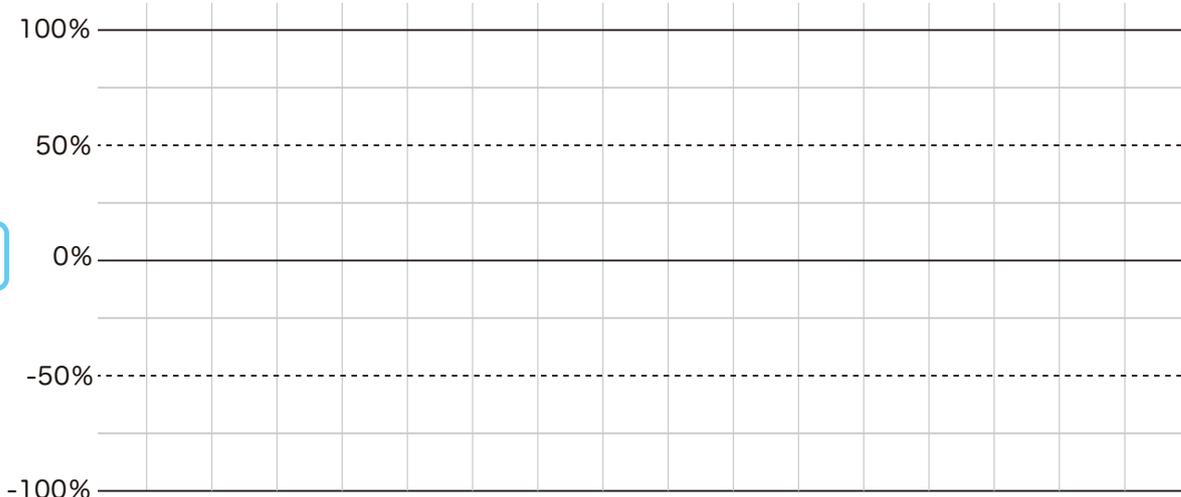
## 人生チャート（これまでの人生を振り返る）

現在までを振り返り、その時どきの主な出来事とその満足度を曲線につなげる「人生チャート」を描いてみましょう。あくまで主観的な「自分のものさし」でけっこうです。

### 作成手順

自分に影響を与えた経験・エピソードについて、時期（上の目盛りに自分で記入）と満足度（左の目盛り）を示す箇所に点をプロットし、点の横に手短かに要点を記載します。そして、各点を線で結んでください。

年齢



満足度