

草津市

未来ノート

あなたとあなたの大切な人のために
のこしておきたいこと



はじめに

このノートは、あなたに「もしも」のことがあったときのために、自分の大切な思いをまとめておくものです。もし、あなたが意思表示することが難しくなった時、このノートがあなたの思いを伝えてくれるだけでなく、大切なご家族やご友人にとっても気持ちの支えとなってくれます。

♣ ノートを書くときは、ご家族や、ご友人、支援者の方と話し合いながら記入しましょう。

いざという時にご自身とご家族の意見が異なることがないよう、一人で決めずに家族や親しい方とも相談しながら、記入しましょう。

♣ 気持ちに変化があった時にはいつでも、何度でも書き直しましょう。

時間がたつと気持ちが変わることもあります。その都度、気持ちの変化をノートに記入して下さい。

♣ ノートの保管場所は、ご家族、ご友人に伝えておいてください。

あなたの大切な思いが書かれた大切なノートです。必要な時に見てもらえなければ、あなたの思いは届きません。ご家族や、ご友人とノートの保管場所について共有しておいて下さい。

♣ ノートは書きやすいところから記入してください。

最初から全て書き上げる必要はありません。
書きやすい所から書き始めてみましょう。



もしもの時に本人の気持ちがわからない事は不安だね。

自分の今の思いを誰かに伝えておく事も大切だよね。

元気なうちに大切な人の思いを聴いておきたいわ。

～未来ノート～

第1章 わたしのこと

P.1

第2章 わたしに何か起こったら

P.5

第1章 わたしのこと

記入日

年

月

日

フリガナ

氏 名

生年月日

明治 大正
昭和 平成

年

月

日

血 液 型

型

住 所

都・道
府・県

市・区
群・村

電話番号

()

—

携帯電話番号

()

—

メールアドレス

他に書いておきたいこと等を自由にお書きください。

メモ

性 格

趣 味・特 技

好きな食べ物・飲み物

好きな言葉・本

好きな色・場所

好きな花・音楽

メ モ

他に大切にしているもの等自由にお書きください

歩み（楽しかった・つらかったこと）

記入日

年

月

日

生まれた時

子どもの頃

大人になってから

これからのこと

記入日

年

月

日

これからやってみたいこと

これから行ってみたいところ

これから会いたい人

あなたの今の気持ちを書いてみましょう。気持ちが変わったときは、何度でも書き直しましょう。告知や延命処置、介護などの希望する内容については、いざという時にご自身とご家族の意見が異なることがないよう、一人で決めずに家族や親しい方とも相談しながら、記入しましょう。

(1) 告知について

告知とは、病名や余命について説明を受けることです。あなたは、告知についてどのようにお考えですか。当てはまる所に○印をつけてください。

内 容	年 月 日	年 月 日	年 月 日
病名も余命も、ありのままに伝えてほしい			
病名のみ、伝えてほしい。余命は、伝えないでほしい			
病名・余命とも、伝えないでほしい			
今のところ迷っている			

告知について、あなたがなぜ上記のように考えるのか、その理由についてメモしておくと、その時のあなたの考えがより明確に伝わります。

メ モ

(2) 人生の最終段階の医療について

人生の最終段階とは、回復の見込みがなくやがて死を迎える段階をさします。そこで行われる医療の目的は、生命の維持を図る事です。その時にどのような医療を受けたいか事前に考えておきませんか。当てはまる所に○印をつけてください。

内 容	年 月 日	年 月 日	年 月 日
可能な限り延命処置をしてほしい			
延命のためだけの処置はしないほしい			
痛みや苦しみを和らげるようにしてほしい			
食事が食べられなくなったら胃ろうは…	☐ 受けない ☐ 受けたくない	☐ 受けない ☐ 受けたくない	☐ 受けない ☐ 受けたくない
今のところ迷っている			

告知と同様に人生の最終段階における医療についても、あなたがなぜ上記のように考えるのか、その理由についてメモしておく、あなたの考えがより明確に伝わります。

メ モ	
-----	--
