

私の希望ノート

～こころのまとめ～

家族とは離れて
暮らしているから
何かあったらこれを
見せよう

明日から入院することに
もしもの連絡先が
まとめてあれば
慌てなくて大丈夫

いつか認知症に
なっても、今まで通り
自分の家で、私らしく
暮らしたい



こんな時、あなたの気持ちや大切な情報を伝えるために役立ちます。

人生を振り返り、あなたのこれまでの生活や希望をわかりやすくまとめることで、将来家族を助けることにつながります。もしもの時、あなたの気持ちが尊重された生活を安心して送るためにも、ぜひこのノートをご活用ください。

氏名

一緒に書いた人

記載日 年 月 日（修正日 年 月 日）

旭 市

1. わたしのこと

生年月日

住 所

本籍地

電話番号

メールアドレス

生まれた時（名前の由来や出身地のこと）

子どもの頃

青春時代（趣味、仕事、結婚、子育て）

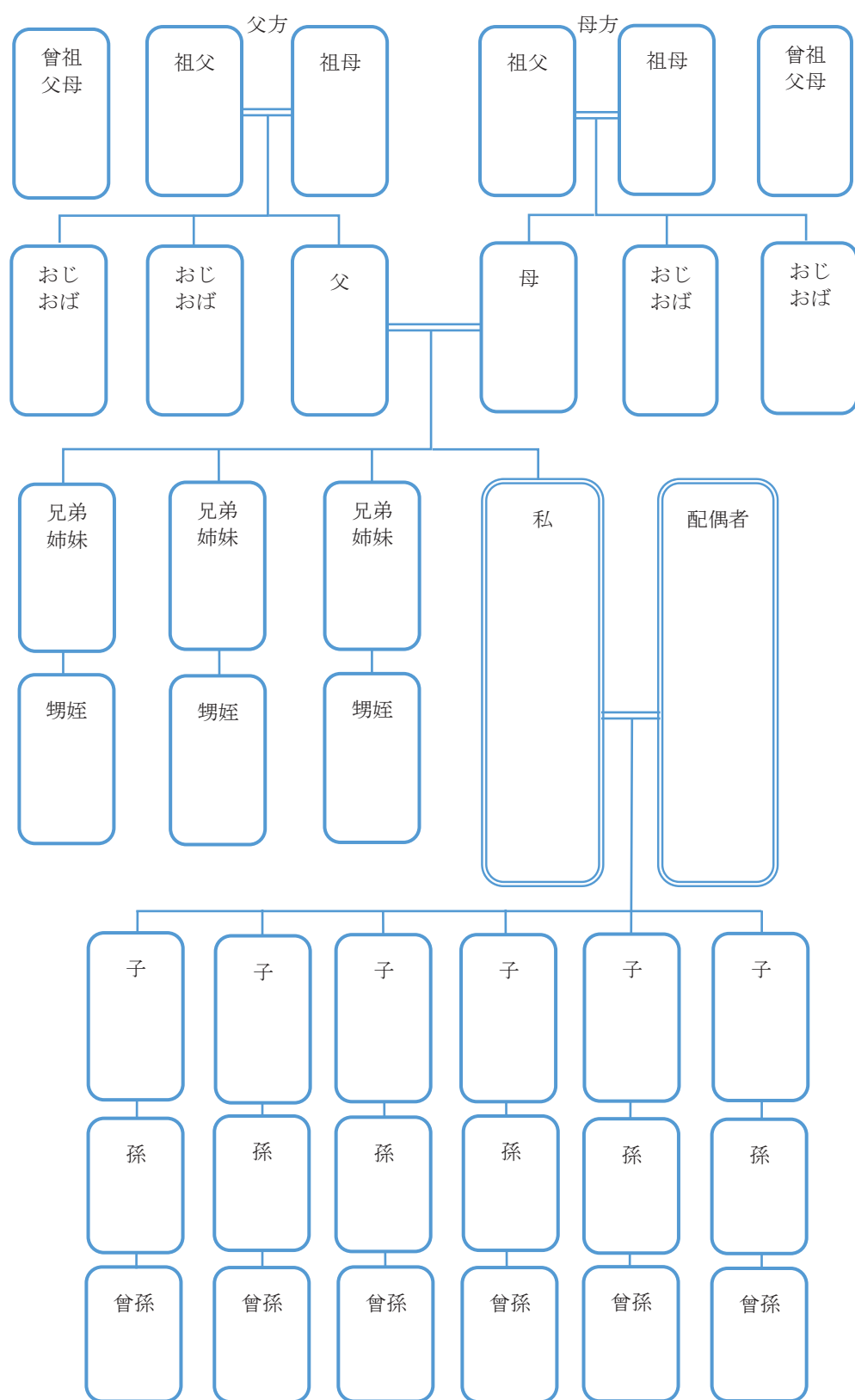
大切な思い出



お気に入りの写真などを
挟んでおきましょう。



2. 家族のこと



家系図に当てはまらない親族や同居人等は、空欄へ記載してください。



3. 今のわたし

趣味・特技

好きな食べ物、好きな○○

宝物・コレクション

これからやりたいこと・行きたい場所

☐旅行に行く

☐スポーツを始めたい

☐写真や絵画を始めたい

☐資格をとる

☐ボランティア活動

☐_____を習いたい

その他

4. 健康管理について

健康保険 種類（ 保険・組合・共済）

介護認定 なし・あり（ 要介護・要支援・事業対象者 ）

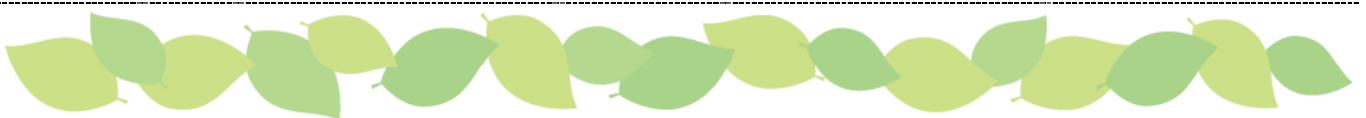
障害者手帳等 なし・身体・精神・療育・難病

（ ）

血液型 A・B・O・AB型（Rh+ ー）

アレルギー なし・あり（ ）

健康管理で気をつけていること





●これまでかかった病気・医療機関

年齢	病名・症状等	医療機関名	治療・お薬

※ かかりつけ薬局を決めて、処方された薬の内容をお薬手帳等で管理しましょう。

5. もしもの時は

元気だと思っていっても、急に具合が悪くなることがあります。そんな時相談できる人はいますか？ あわてて救急車を呼んで、希望しない処置をされ、思いもかけない結果になることがあります。日ごろから、もしもの時のことを、家族や主治医など身近な人と話し合っておきましょう。

●もしもの時の連絡先リスト（親族や友人等）

氏名	続柄 (関係性)	住所	電話



●お金の管理などをお願いしたい人

- ☐ 配偶者（ ） ☐ 子ども（ ）
☐ その他（ ）

※もしもの時のため、別途まとめておきましょう

（重要な個人情報のため管理には気をつけてください）

- ・年金 ・生命保険 ・預貯金 ・公共料金の引き落とし ・マイナンバー
・クレジットカード ・貸付金 ・ローン借入金 ・不動産、株などの資産

●介護が必要になったら

介護をお願いしたい人（ ）

介護して欲しい場所

- ☐ なるべく自宅を希望する
☐ 病院・施設 ☐ お任せする

介護の費用

- ☐ 私の預貯金や年金でまかなってほしい
☐ 用意してある（保管場所： ）
☐ その他（ ）

●病気になったら

告知について

- ☐ 病名・余命を告知してほしい ☐ 病名のみ告知してほしい
☐ 家族等にまかせる ☐ その他（ ）

延命治療について

※ 延命治療の内容（手術・心臓マッサージ・人工呼吸器・輸血・点滴・胃ろう等）

- ☐ 可能な限り延命治療を受けたい
☐ 回復の見込みがなければ延命治療を希望しない
☐ 苦痛を少なくすることを重視する
☐ その他（ ）



●最期を過ごしたい場所

☐ 自宅 ☐ 病院 ☐ 介護施設 ☐ その他

介護や療養生活についての希望

6. エンディング

●葬儀のこと

お葬式の規模や内容について

☐ お任せする ☐ 希望がある（）

お墓を持っていますか なし・あり（ ）

宗教について 仏教・神道・キリスト教・他（ ）・無宗教

お墓の場所や希望・寺社・教会名：

●遺言書について

☐ 作成していない ☐ 作成している（自筆証書・公正証書・その他）

大切な人へのメッセージ



Memo



<書き方の注意事項>

- 個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。
- 家族と相談しながら書いてみるのも良いでしょう。
- 時々読み返してみて、気持ちの変化があれば書いた内容を修正してください。
- このノートには法的効力はありません。法的効力を求める場合は遺言書の作成が必要です。



令和5年11月発行

作成・協力：旭市高齢者福祉課、主任介護支援専門員人生会議担当

