

わたし()の

これからノート

(簡易版)

記入日 年 月 日

《このノートを作成するメリット》

自分のこれからと向き合う

きっかけ作りになる

自分の思いを正確に

伝えることができる

家族の心配事を

軽くする

- 何度でも書き直し可能です。(鉛筆での記入が書き直ししやすいです。)
- 定期的に見直しをしましょう。
- 法的な効力はありません。(必要があれば遺言書の作成をしましょう。)
- 周りの人たち(家族や友人など)に、自分の気持ちを伝える機会を作ってみましょう。
- 自分自身を振り返り、これから何をどうするか、具体的に考えてみましょう。

菊池市

 わたしのこと 

名前（ふりがな）	生年月日 年 月 日
住所	
電話・携帯番号	
かかりつけ医	

趣味・特技	日課
お気に入りのこと・大切にしていること	好きな食べ物
今までに心に残っている・感動したこと	好きな言葉
頼りにしている人	興味・関心のあること
これからやってみたいこと・行きたい所	気になる（心残りな）こと

わたしのこれからのこと

(希望に☑を入れる)

※医療について（病気になった時、入院した時）

●病名や余命の告知について

- ありのまま告知してほしい 告知しないでほしい
- 家族（ ）の判断に任せる
- その他の希望

●延命治療・終末医療（痛みや苦痛の緩和）と尊厳死（回復の見込みがない終末期において、延命治療を望まず、自然な死を迎えること）について

- できるだけ延命治療をしてほしい 尊厳死を希望する
- 苦痛の緩和治療だけをして延命治療はしないでほしい
- 家族（ ）の判断に任せる

※介護について（介護を受ける場所などの希望）

- 自宅でお願ひしたい（家族に ヘルパーに 両方に）
- 病院や施設に入りたい 家族（ ）の判断に任せる
- その他の希望

※葬儀について

●葬儀の実施について

- してほしい してほしくない してよいが、するならお金をかけずに
- 家族（ ）の判断に任せる

●葬儀の費用

- 用意していない わたしの預貯金を使ってほしい（ 銀行）

●葬儀についての希望

“ありがとう”を伝えたい人 

 何かあった時に連絡してほしい人

名前 (関係)	電話番号	居所
名前 (関係)	電話番号	居所
名前 (関係)	電話番号	居所

わたしの担当介護支援専門員（ケアマネジャー）

	連絡先
--	-----

わたしの伝えたいことなど（自由記述欄）