

# 未来ノート - こころ - は伝えるノートです。 自分や自分の大切な人と向き合いながら書いてみてください。

キーワードは

「おじいちゃん、おばあちゃん、一緒につくろうよ」  
(お父さん、お母さん、〇〇さん(友人)など...) です。

亡くなった後のことではなく、  
これからも自分らしく過ごすために、  
どうしたいかを整理し、伝えるのが未来ノートです。

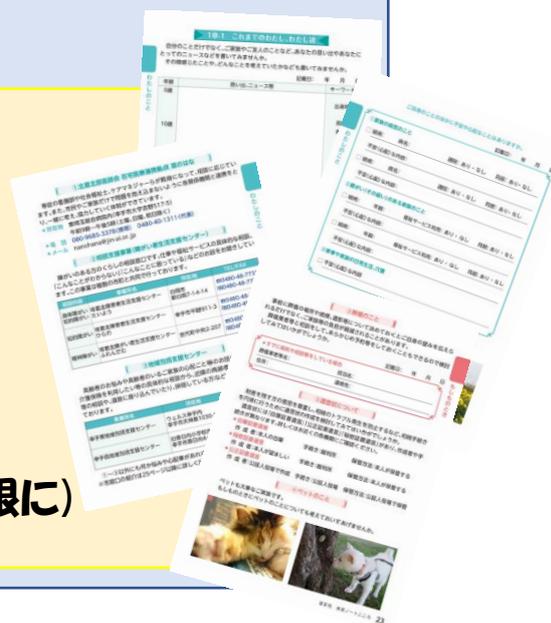
書いた後、あるいは書いている段階で、  
家族や地域包括支援センター、  
ケアマネジャー、お医者さん等に  
見せたい、内容を伝えてみてください。  
実現のためにはどうすればいいかを一緒に考えたい、  
アドバイスをさせていただけるとおもいます。



亡くなった後のことについてなどを整理し、残したい場合は未来ノートだけでなく、別のノートや遺言書などを活用いただければと考えています。

## 未来ノート - こころ - の特徴

- ① 読みやすい文字、明るいデザイン
- ② 楽しく作れるノート
- ③ 考えや気持ちを残せるスペース
- ④ すぐわかる相談先
- ⑤ 支援者等が知りたい情報を網羅
- ⑥ 書きすぎないノート(個人情報をも最小限に)



書けるところを、書きたいところから書いてみてください！