

# 未来ノート・こころ・

## 各ページの内容とその役割について

令和2年4月1日 初版

### 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)

### キーワード

「おじいちゃん、

一緒につくろうよ！！」

おばあちゃん、お父さん、お母さん、  
兄弟、姉妹、友人、ご近所さん

などもOK！

# 各ページの内容とその役割について

第1章 わたしのこと

記載日: 年 月 日

わたしのこと

似顔絵、写真等

ふりがな  
名前: \_\_\_\_\_

ニックネーム  
あだ名: \_\_\_\_\_

誕生日: 年 月 日生 歳

〒  
住所: \_\_\_\_\_

電話番号 家: \_\_\_\_\_  
携帯: \_\_\_\_\_  
FAX: \_\_\_\_\_

性格: \_\_\_\_\_ 血液型: \_\_\_\_\_

趣味: \_\_\_\_\_

好きな音楽、歌手: \_\_\_\_\_ 好きな食べ物: \_\_\_\_\_

好きな作品(本、映画等): \_\_\_\_\_ 好きな場所: \_\_\_\_\_

苦手なもの: \_\_\_\_\_ 行きつけのお店: \_\_\_\_\_

創業22年の実績 街の便利屋さん  
お見積り・ご相談無料!!

■不用品の高価買取 ■引越し・移転のお手伝い  
■不用品の回収・処分 ■ハウスクリーニング及び内外のリフォーム

買取では他にも車や農機なども買取ります!  
任せて安心・地元業者を!! 総合リサイクルセンター

三喜商会  
〒090-1843-0741 ☎0120-462-801  
[営業時間] 9:00~18:00 春日部市藤原4-3-2 TEL・FAX 049-730-7085

4 幸手市 未来ノートこころ

## わたしのこと

小学生とかがよく作る(作ってた?)

自己紹介カードのようなイメージで作りました。

「好き」から、自分についての

整理を始めてもらえればと思いました。

## 一緒につくる方へ

趣味趣向を知ることは、その人を知る一歩です。

似顔絵書いてみたり、写真を選んでみたり、

ニックネーム聞いたり、付けたり、楽しくはじめましょう。

# 各ページの内容とその役割について

家族・友人(配偶者、子ども、孫、兄、姉、弟、妹、友人など)

記載日: 年 月 日

わたしのこと

◆名前	年齢	続柄
一言:		

◆名前	年齢	続柄
一言:		

◆名前	年齢	続柄
一言:		

◆名前	年齢	続柄
一言:		

5 冊

 <p>植物しみ抜き専門店 しみ抜き竹内 一重染色補正技師 和服・洋服のクリーニング</p> <p>20年前の古いシミでも諦めないでご相談ください 〒340-0119 幸手市幸手1-1-17 営業時間: 9時～18時 02-2381-1199 TEL/FAX 0480-42-5204 郵送品: HP <a href="http://www.shimibaki.com">http://www.shimibaki.com</a></p>	 <p>桐ヶ谷園</p> <p>お客様の悩み 解決まで 徹底サポート。</p> <p>贈答向けから ご家庭向けの品と 多数そろえています。</p> <p>久喜市下早見1009-3 ☎0480-21-3319</p>
---	--

幸手市 未来ノートこころ 5

## メッセージ

自分の周囲の人の紹介です。  
あるいは、普段言えないことを  
残してみてもいいかもしれません。

## 一緒につくる方へ

本人を取り巻く環境を知るきっかけの一つだと思います。  
もしかしたら、  
普段抱えている不安や不満も出てくるかもしれません。  
その考えを否定することなく、  
そう考えた要因等を一緒に考えてみてください。

# 各ページの内容とその役割について

## 1章-1 これまでのわたし、わたし達

自分のことだけでなく、ご家族やご友人のことなど、あなたの思い出やあなたにとってのニュースなどを書いてみませんか。  
その時感じたことや、どんなことを考えていたかなども書いてみませんか。

記載日: 年 月 日

わたし  
の  
あ  
い  
だ

年齢	思い出、ニュース等	キーワード
0歳		出身地
10歳		両親 家族  学校 部活動
20歳		大学  就職
30歳		結婚  転職  子ども  趣味  入院

## 自分年表

書きにくいときはキーワードを参照に。  
これまでのこと、そしてこれからのことを  
書いてみてください。  
年齢は目安なので縛られることなく、  
消してほかの年齢をどんどん書いてください。

### 一緒につくる方へ

項目を設けずフリースペースにすることで、  
どういうことがその人にとって重要なのかを  
知ることができるかなと思い作りました。  
半面書きにくいかもなのでキーワードも付けてます。  
重要なことは人それぞれです。  
決めつけず、なんでも自由に書いていきましょう。

# 各ページの内容とその役割について

記載日: 年 月 日

◆通院等はないが患っている病気 ある・なし

病名(いつ頃から):

◆医師にはかかっているが気になる、不安なこと

内容:

◆医師には伝えられていない、伝えにくい想いや考え、大切なこと

内容:

◆アレルギーなど

薬 ( )

食品 ( )

その他 ( )

わたしの声

幸手市 未来ノートこころ 9

## お医者さんへのメッセージ

診療時間には限りがあるので、  
受診してその場で正確、詳細に伝えるのは  
難しいですよね…ですよね？  
また、面と向かって言いにくい、聞きにくい  
そんな話を耳にすることもあります。  
一度ゆっくり整理をしてみてください。  
「言えないまま、聞けないまま」を終わらせる、  
そんなきっかけにしてみませんか。

# 各ページの内容とその役割について

## 家族等について心配なこと

自分に何かあったとき、  
残される家族は大丈夫だろうか。  
そんな心配がある方も少なくないと思います。  
心配事があってもどこに相談したらいいか、  
「いつか」のことなのに相談していいのか、  
そんな考えはありませんか。  
各項目の心配事があるとき、  
是非是非、各種相談機関、  
もしくは市役所の各窓口にご相談してください。

※各窓口は35ページ以降に詳しく説明があります。

ご自身のこのほかに不安や心配なことはありますか  
記載日: 年 月 日

①家族の病気のこと  
 続柄: 病名: 通院: あり・なし 同居: あり・なし  
 不安(心配)な内容: \_\_\_\_\_

②障がい(その疑い)のある家族のこと  
 続柄: 年齢: 福祉サービス利用: あり・なし 同居  
 不安(心配)な内容: \_\_\_\_\_

③家事や家族の日常生活、介護のこと  
 不安(心配)な内容 \_\_\_\_\_

①～③に関する相談等は、市窓口のほかにも無料の相談機関が、右ページの各機関に相談をしてみませんか。

①北葛北部医師会 在宅医療連携拠点 菜のはな  
 専従の看護師や社会福祉士、ケアマネジャーらが親身になって、相談に応じています。また、市民やご家族だけで問題を抱え込まないように各関係機関と連携をとり、一緒に考え、協力していく体制ができています。  
 ◆所在地 東埼玉総合病院内(幸手市大字吉野517-5)  
 午前9時～午後5時(土曜、日曜、祝日除く)  
 ◆電話 080-9685-3378(携帯) 0480-40-1311(代表)  
 ◆メール nanohana@jin-ai.or.jp

②相談支援事業(障がい者生活支援センター)  
 障がいのある方のかの相談窓口です。仕事や福祉サービスの具体的な相談、「こんなことがわからない」「こんなことに困っている」などのお話をお聞きしています。この事業は複数の市町と共同で行っております。

相談内容	事業所名	所在地	TEL/FAX
身体障がい 知的障がい	埼玉北障害者生活支援センター たいよう	白岡市 新白岡7-14-14	☎0480-48-7731 FAX0480-48-7732
知的障がい	埼玉北障害者生活支援センター ひらの	幸手市平野911-3	☎0480-48-2113 FAX0480-48-2114
精神障がい	埼玉北障がい者生活支援センター ふれんだむ	宮代町中央2-207	☎0480-36-2600 FAX0480-36-2601

③地域包括支援センター  
 高齢者のお悩みや高齢者のいるご家族の心配ごと等のお話を聞いております。介護保険を利用したい等の具体的な相談から、近隣の高齢者が虐待にあっている等の相談や、道路に座り込んでいたり、徘徊している方などの見守り活動等も行っております。

事業所名	所在地	TEL/FAX
幸手東地域包括支援センター	ウェルス幸手内 幸手市天神島1030-1	☎0480-53-6151 FAX0480-53-6160
幸手西地域包括支援センター	旧香日向小学校内 幸手市香日向4-5-1	☎0480-40-3443 FAX0480-44-0870

①～③以外にも何か悩みや心配事があれば市窓口には是非ご相談ください。  
 ※市窓口の紹介は25ページ以降に詳しく記載しております。

12 幸手市 未来ノートこころ

# 各ページの内容とその役割について



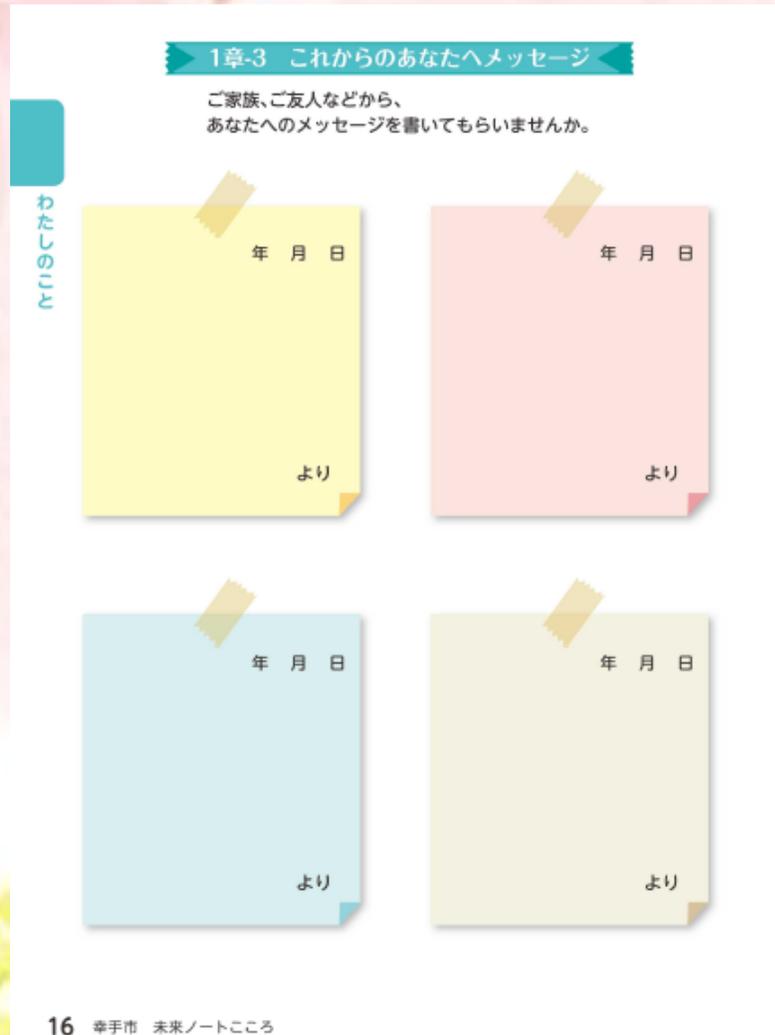
## これからのこと

答えだけを書くのもいいのですが、  
せっかくなので、どうしてその答えなのか、  
困難があるのか、なども書いてみてください。

## 一緒につくる方へ

実現が出来る出来ないではなく、  
どうしたら実現できるかを一緒に考えてみてください。  
考えることで、今の自分の状態や  
今後の見通しがより正しく想定できると思います。

# 各ページの内容とその役割について



## 一緒につくる方へ

是非、温かいメッセージを残してください。

これまでのページを一緒につくる、読む中で、

意外な一面を発見したり、

初めて知ることがあったかもしれません。

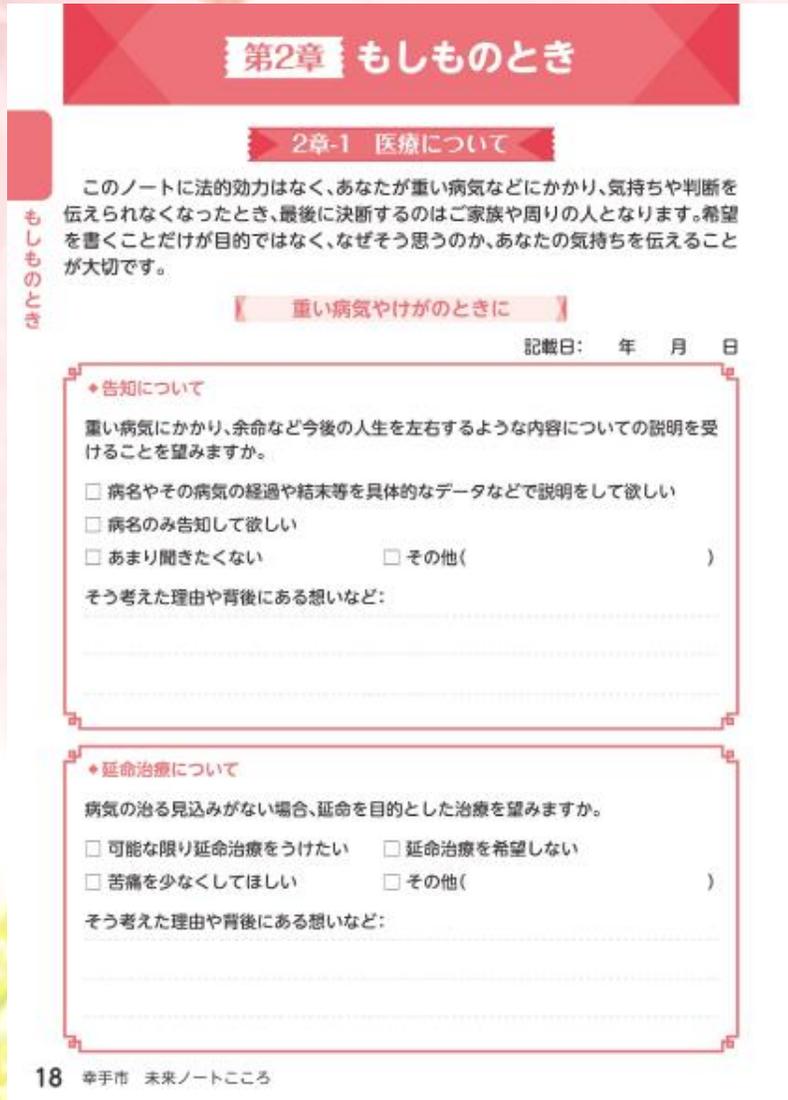
そのことも伝えてみませんか。

周りが自分のどういう部分を知っていたのか、

どういう風に思っていたのかを知ることは、

本人の新たな発見につながるかもしれません。

# 各ページの内容とその役割について



## もしものとき

リビング・ウィル(ただ表明すること)を目的としていないので、なぜそれを希望するのかを書くスペースを作りました。理由を書こうとしてみると、意外と現状についてわからない部分が出てくることがあります。

そんな時は一度立ち止まって、周囲の人にそのことを伝えてみませんか。

## 一緒につくる方へ

本人の想いを受け止めてほしいです。そのうえで、自分の考える現状と、本人の考える現状が同じかを確認してみてください。

# 各ページの内容とその役割について

2章-2 介護について

記載日: 年 月 日

※介護が必要になったとき(複数選択可能です)

介護をお願いしたい人がいる     介護して欲しい場所がある  
 介護は受けたくない     具体的な想像ができない  
 その他( )

※「介護をお願いしたい人がいる」にチェックがついた方

名前: \_\_\_\_\_ 続柄: \_\_\_\_\_

そう考えた理由や背後にある思いなど:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

※「介護して欲しい場所がある」にチェックがついた方

なるべく自宅を希望     病院や施設を希望  
 その他( )

そう考えた理由や背後にある思いなど:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

※「介護は受けたくない」にチェックがついた方

お金の心配     家族への負担が心配     気持ちの問題  
 想像ができない     その他( )

そう考えた理由や背後にある思いなど:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

「介護は受けたくない」「具体的な想像ができない」「その他」にチェックがついた方、是非一度地域包括支援センターや介護福祉課へお話をしてみませんか。受けられる可能性のある介護サービスや介護予防のためのお話等、内容に応じて関係機関等の紹介などを行っております。

20 幸手市 未来ノートこころ

## 介護について

既に介護を受けている方は、その介護者(もしくはケアマネジャー)の方にこのノートのことを伝えてみてください。

受けたくない方は、受けないで今後を過ごしていくためには、という相談を地域包括支援センター等に行ってみることもできます。

それ以外の方も、是非一度各種相談機関にこのノートのことを話してみてください。

# 各ページの内容とその役割について

## 2章-3 もしもの時に備えて考えておけること(情報提供)

### ①成年後見制度について

認知症や高次脳機能障害等で自分自身で判断することが難しくなってきた方を保護、支援する為の制度です。

ご家族やご親族がいなくなったとき、財産の管理や各種手続き等が自分だけでは難しくなったときなどに備えて、成年後見制度の利用を検討してみませんか。成年後見制度には「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。

#### ◆法定後見制度

家庭裁判所が選任した成年後見人が、本人の利益を考えながら、本人の代理として契約などの法律行為をしたり、本人が行った不利益な法律行為を後から取り消したりすることができます。

法務省ホームページより抜粋

※各地域の家庭裁判所等でご家族等によるお手続きが必要になります。地域包括支援センターや市窓口で簡単な説明や申し立てに係る補助、あるいは身寄りのいない方等の申し立てができる場合があります。

#### ◆任意後見制度

本人が十分な判断能力があるうちに、将来、判断能力が不十分になった場合に備えて、あらかじめ自らが選んだ代理人(任意後見人)に自分の生活、療養看護や財産管理に関する事務について代理権を与える契約(任意後見契約)を公証人の作成する公正証書で結んでおくというものです。

法務省ホームページより抜粋

※弁護士、司法書士や法人のほか、ご家族やご親族等と契約を結ぶことができます。ただし、公正証書での契約となるので最寄の公証役場でのお手続きが必要となります。

浄土真宗大谷派  
東本願寺  
**顯正寺**

葬儀・法事  
通地分限  
永代供養墓  
仏事相談

〒349-1103 久喜市栗橋東3-14-14  
**☎ 0480-52-0361**



## 情報提供

エンディングノートでよく見かける、葬儀の内容や相続についてなどを詳しく書くスペースはご用意しておりません。亡くなった後のことについてなどを整理し、残したい場合はこの未来ノートだけではなく、別のノートや遺言状などを、ご活用いただければと考えております。

# 各ページの内容とその役割について

## 第3章 大事なこと

あなたの大事な情報を多く含みます。  
この章を記載する際には、内容や保管場所等についてもご注意ください。

記載日: 年 月 日

名 前:

本 籍:

健康保険証:種類(後期高齢者医療制度・国民健康保険・社会保険)  
(保管場所)

介護保険証:(保管場所)

障害者手帳:(なし・身体・療育・精神)  
(保管場所)

お薬手帳:(保管場所)

口座の数: 銀行名

遺言状の保管場所:

保険等の加入状況:

言いづらくて伝えてこられなかったこと:

.....

.....

.....

.....

.....

大事なこと

## 大事なこと(大切な個人情報)

未来ノートは誰かと一緒につくる。

をテーマとして製作しているため、

個人情報を詳しく書くページもご用意してありませんが、  
このページの内容にも大切な個人情報があります。

ご記入された際にはその取扱いに十分ご注意ください。

このページはすべてがつくり終わり、

最後に保管する前に書くことをお勧めします。

また、書き直す際にはこのページは、

十分に注意し破棄していただくか、

引き続き保管いただくことをお勧めします。