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8年11月2日　第2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



人生会議（ＡＣＰ）してみませんか

人生会議（ACP）してみませんか

命の危険が迫った状態になると、約70％の人が医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

人生会議とは

誰もが、いつでも、命にかかわる大きなけがや病気をする可能性があります。

自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼できる人たちと話し合い、共有しておくことを人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）といいます。

人生会議を重ねることであなたが自分の気持ちを話せなくなった「もしものとき」に、あなたの心の声を伝えるかけがえのないものになり、あなたの大切な人の心のご負担を軽くするでしょう。

※このような取組は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。
知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

どういう流れで、人生会議をするの？

STEP 1 大切にしたいことを考えてみましょう
あなたが大切にしていること、今後望むことを考えてみましょう。

STEP 2 もしものとき、あなたの思いを伝えてくれる人を選びましょう。
もしものとき、あなたが自分の意思を伝えることができなくなった場合に、あなたに代わって意志を伝えてくれる、信頼できる人を選んでおきましょう。

4　幸手市　未来ノートこころ

STEP 3 かかりつけ医に質問をしてみましょう
かかりつけ医に、あなたの健康状態や病状、今後予想される経過や必要な医療・ケアなどについて質問

話し合いましょう
思いなどについて、あなたの思いを伝えてくれる人や医療・介
おきましょう。

と共有しておきましょう。

に、大切にしたい
てみましょう

家族に負担をかけたくない
好きなことをし続けたい

STEP 2 もしものとき、あなたの思いを伝えてくれる人を選びましょう

どんな時でもあなたの希望を尊重できる人
きょうだい　配偶者　子ども

いは、時間の経
状態によっても
いくものです。
り返し考えて
う。

STEP 3 かかりつけ医に質問してみましょう
今後予想される経過は？
必要な医療やケアは？

出典：大阪府ホームページ

幸手市　未来ノートこころ　5

人生会議（ＡＣＰ）してみませんか

人生会議
（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）

誰もが、いつでも、
命に関わる大きな病気やけがをする
可能性があります。
人生の最終段階で、
あなたが大事にしたいこと、
望む生き方について考え、
話し合う「人生会議」を、
いま、できることから始めてみませんか。

※各窓口は25ページ以降に詳しく説明があります。

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

わたしのこと

似顔絵、写真等

名前（ふりがな）:

あだ名（ニックネーム）:

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:

広告
創業29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 ■不用品の回収・処分 ■引越・移転のお手伝い
■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・地元の業者を!! 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]8:00～18:00 春日部市藤塚483-2 TEL・FAX 048-733-7095

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・ペット（配偶者、子ども、孫、兄、姉、弟、妹、友人など）

◆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：

わたしのこと

広告

新茶の販売は5月頃からです。

明治32年祖父がいち早く手もみ製茶法の伝習所を開設。地域の技術指導の命を受け、今日の当園があります。贈答向けからご家庭向けまで。新茶の販売は、5月頃からです。

駐車スペースもございます。お気軽にお問い合わせ下さい。

桐ヶ谷園　久喜市下早見1009-3　☎0480-21-3319

幸手市　未来ノートこころ　7

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。

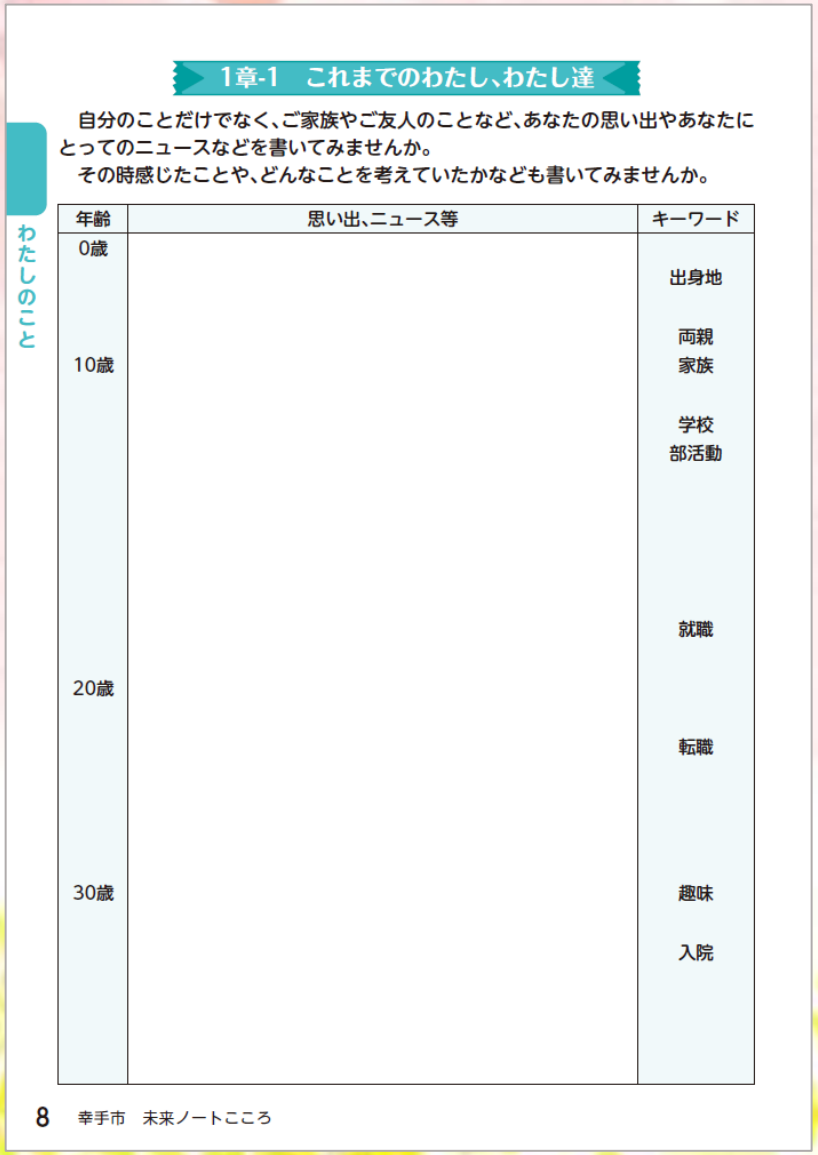
もしかしたら、

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。

わたしのこと

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

8　幸手市　未来ノートこころ

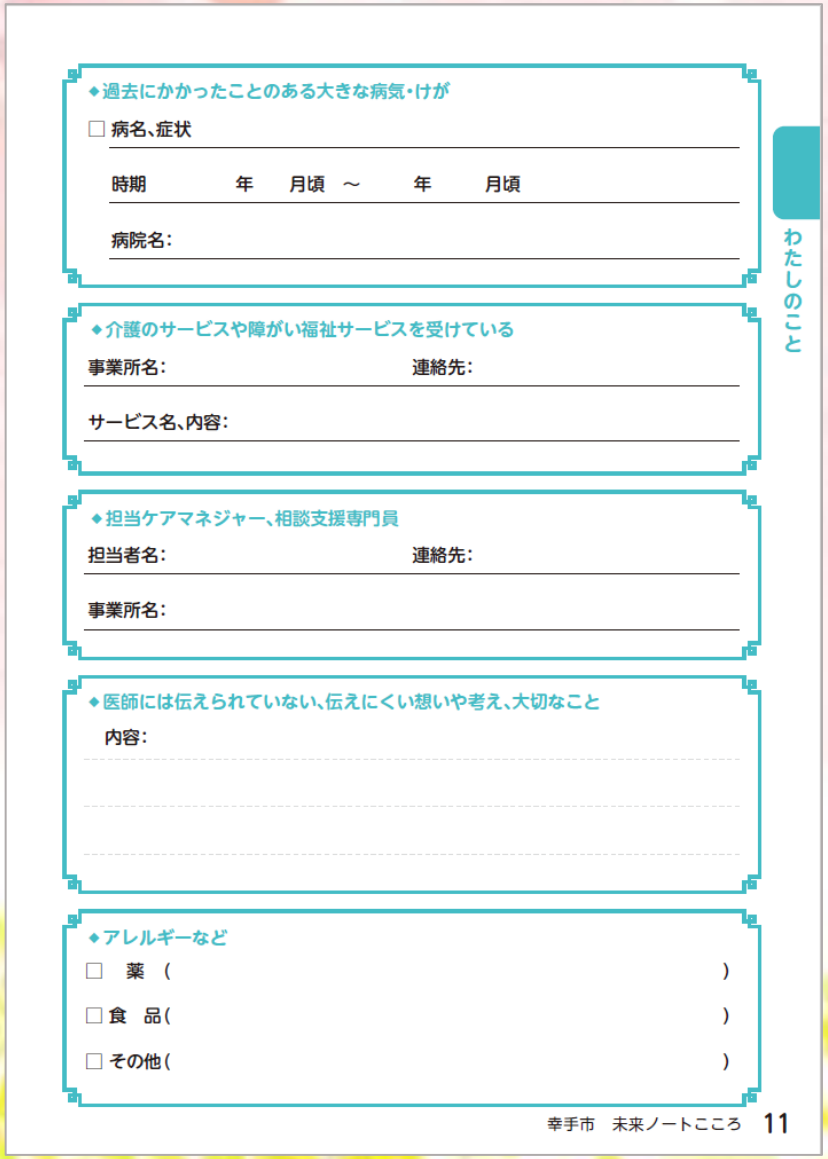
自分年表

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



◆過去にかかったことのある大きな病気・けが

□ 病名、症状

時期　　年　月頃 ～　　年　月頃

病院名:

◆介護のサービスや障がい福祉サービスを受けている

事業所名:　　連絡先:

サービス名、内容:

◆担当ケアマネジャー、相談支援専門員

担当者名:　　連絡先:

事業所名:

◆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(　　)

わたしのこと

幸手市　未来ノートこころ　11

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



ご自身のことのほかに不安や心配なことはありますか

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:

□ 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: あり・なし

不安(心配)な内容:

□ 続柄:　年齢:　福祉サービス利用: あり・なし　同居: あり・なし

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ございます。
右ページの各機関に相談をしてみませんか。

広告
ご相続された土地、そのままにしていませんか?
登記されていない土地や名義が先代のままの不動産は売却や譲渡がしづらくなります。
トラブル回避のためにも、お持ちの不動産をご確認ください。
☑土地の境界がわからない
☑土地を相続人で分けたい
☑相続した土地上に未登記の建物がある
☑登記状況を調査してもらいたい
左記のいずれかに当てはまる方は
小川土地家屋調査士事務所にお早めにご相談ください!
小川哲也
小川土地家屋調査士事務所/小川測量株式会社 〒340-0156 埼玉県幸手市南3丁目24-1
0480-42-5050 営業時間 8:30～17:30 定休日 土、日、祝、年末年始ほか
Email info@ogawa-survey.jp

①北葛北部医師会 在宅医療連携拠点 菜のはな

…ケアマネジャーらが親身になって、相談に応じてい…
…え込まないように各関係機関と連携をと…
…ています。
…吉野517-5)
…祝日除く)
…30-40-1311(代表)

…者生活支援センター)

…す。仕事や福祉サービスの具体的な相談、…
…困っている」などのお話をお聞きしてい…
…ております。

	所在地	TEL/FAX
	白岡市 新白岡7-14-14	☎0480-48-7731 FAX0480-48-7732
	幸手市平野911-3	☎0480-48-2113 FAX0480-48-2114
	宮代町中央2-207	☎0480-36-2600 FAX0480-36-2601

…援センター

…の心配ごと等のお話を聞いております。
…から、近隣の高齢者が虐待にあっている
…回している方などの見守り活動等も行っ

所在地	TEL/FAX
…幸手内 …神島1030-1	☎0480-53-6151 FAX0480-53-6160
…小学校内 …日向4-5-1	☎0480-40-3443 FAX0480-44-0870

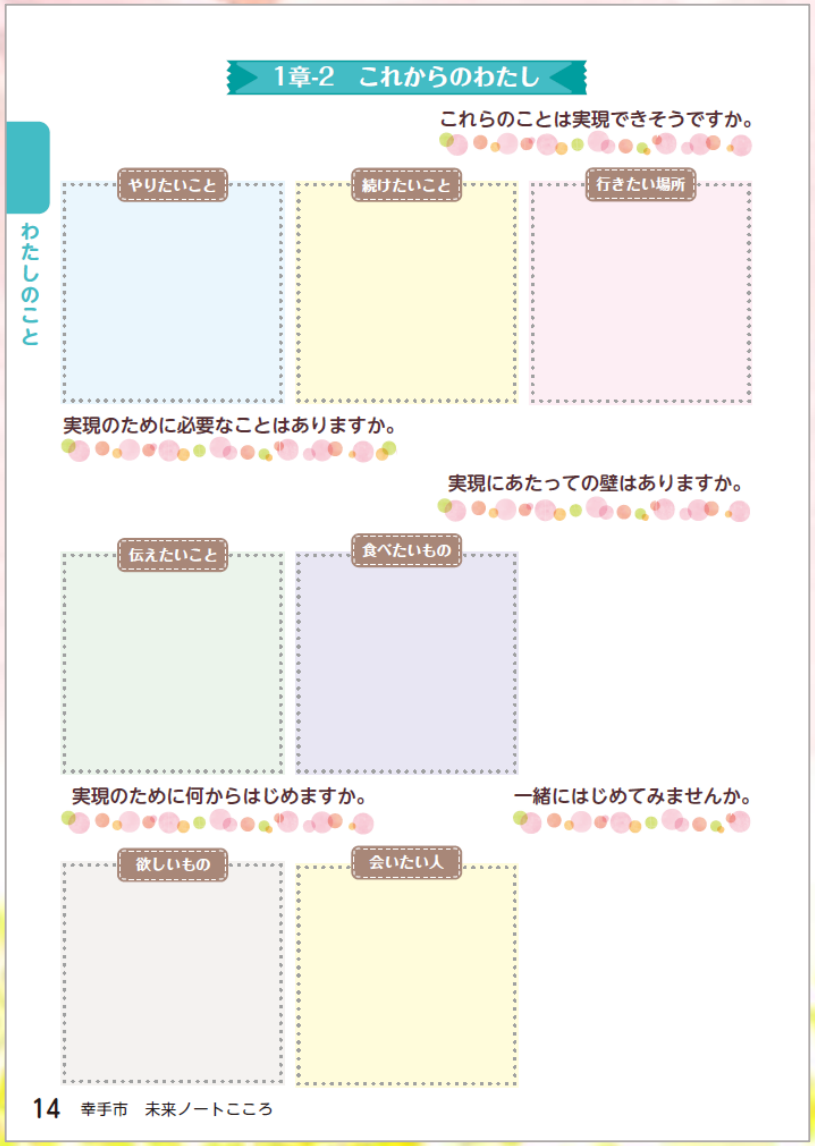
…れば市窓口に是非ご相談ください。
…記載しております。

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相談してください。

※各窓口は25ページ以降に詳しく説明があります。

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。

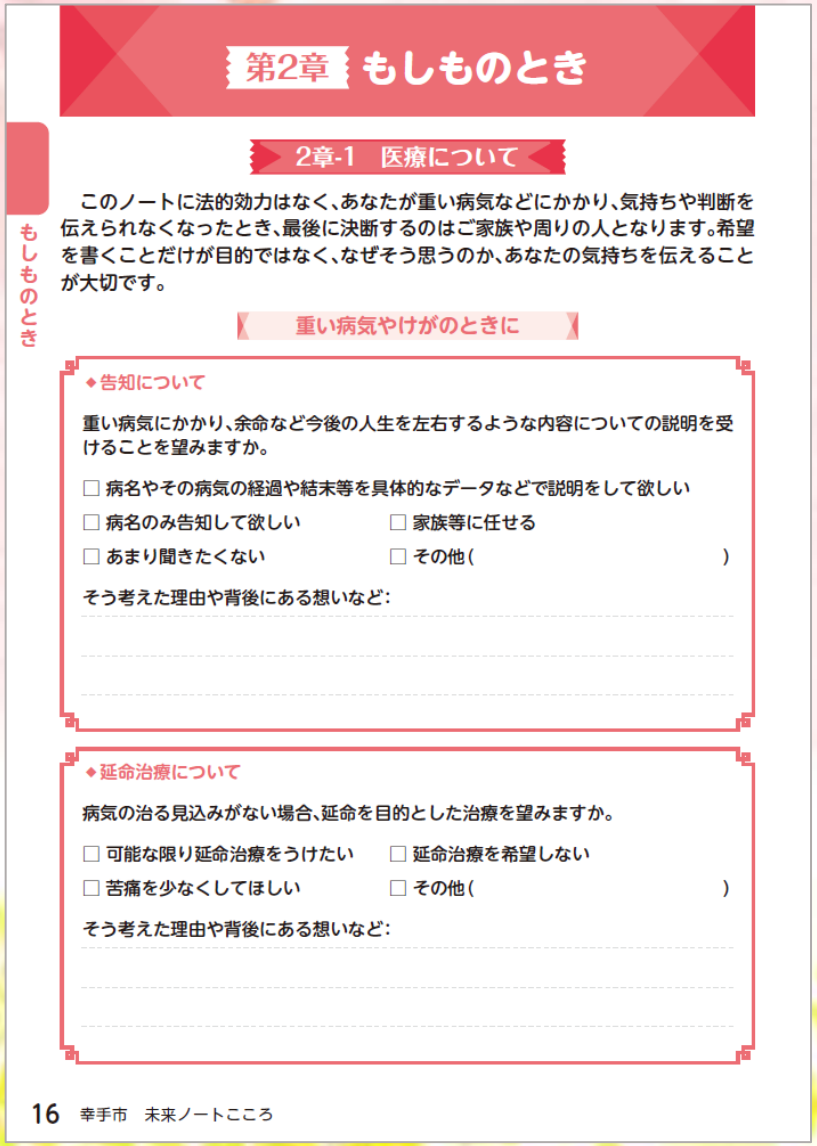
そのことも伝えてみませんか。

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



第2章 もしものとき

2章-1 医療について

このノートに法的効力はなく、あなたが重い病気などにかかり、気持ちや判断を伝えられなくなったとき、最後に決断するのはご家族や周りの人となります。希望を書くことだけが目的ではなく、なぜそう思うのか、あなたの気持ちを伝えることが大切です。

もしものとき

重い病気やけがのときに

◆告知について

重い病気にかかり、余命など今後の人生を左右するような内容についての説明を受けることを望みますか。

□ 病名やその病気の経過や結末等を具体的なデータなどで説明をして欲しい
□ 病名のみ告知して欲しい　□ 家族等に任せる
□ あまり聞きたくない　□ その他（　　）

そう考えた理由や背後にある想いなど:

◆延命治療について

病気の治る見込みがない場合、延命を目的とした治療を望みますか。

□ 可能な限り延命治療をうけたい　□ 延命治療を希望しない
□ 苦痛を少なくしてほしい　□ その他（　　）

そう考えた理由や背後にある想いなど:

16 幸手市 未来ノートこころ

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

◆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想いなど：

◉「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想いなど：

◉「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想いなど：

「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。

18　幸手市　未来ノートこころ

もしものとき

の連絡リスト

所と電話番号 | 伝えて欲しい内容

後までその人らしい人生が送れるように

介護老人福祉施設 ひらすかの郷

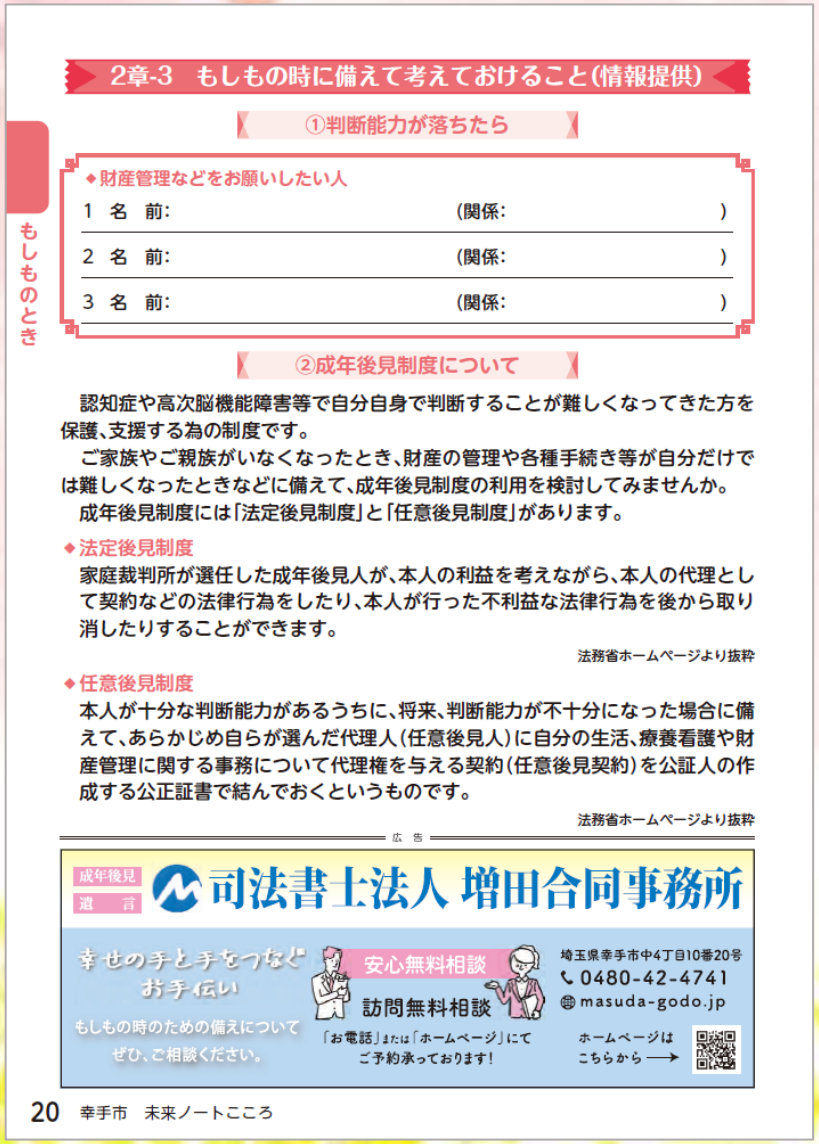
TEL.0480-47-3500

幸手市　未来ノートこころ　19

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
し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)

もしものとき

①判断能力が落ちたら

◆財産管理などをお願いしたい人

1　名　前:　　(関係:　　)

2　名　前:　　(関係:　　)

3　名　前:　　(関係:　　)

②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

◆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

広告

成年後見 遺言 司法書士法人 増田合同事務所

幸せの手と手をつなぐお手伝い

もしもの時のための備えについてぜひ、ご相談ください。

安心無料相談

訪問無料相談

「お電話」または「ホームページ」にてご予約承っております!

埼玉県幸手市中4丁目10番20号

0480-42-4741

masuda-godo.jp

ホームページはこちらから

情報提供

エンディングノートでよく見かける、

相続について詳しく書くスペースは

ご用意しておりません。

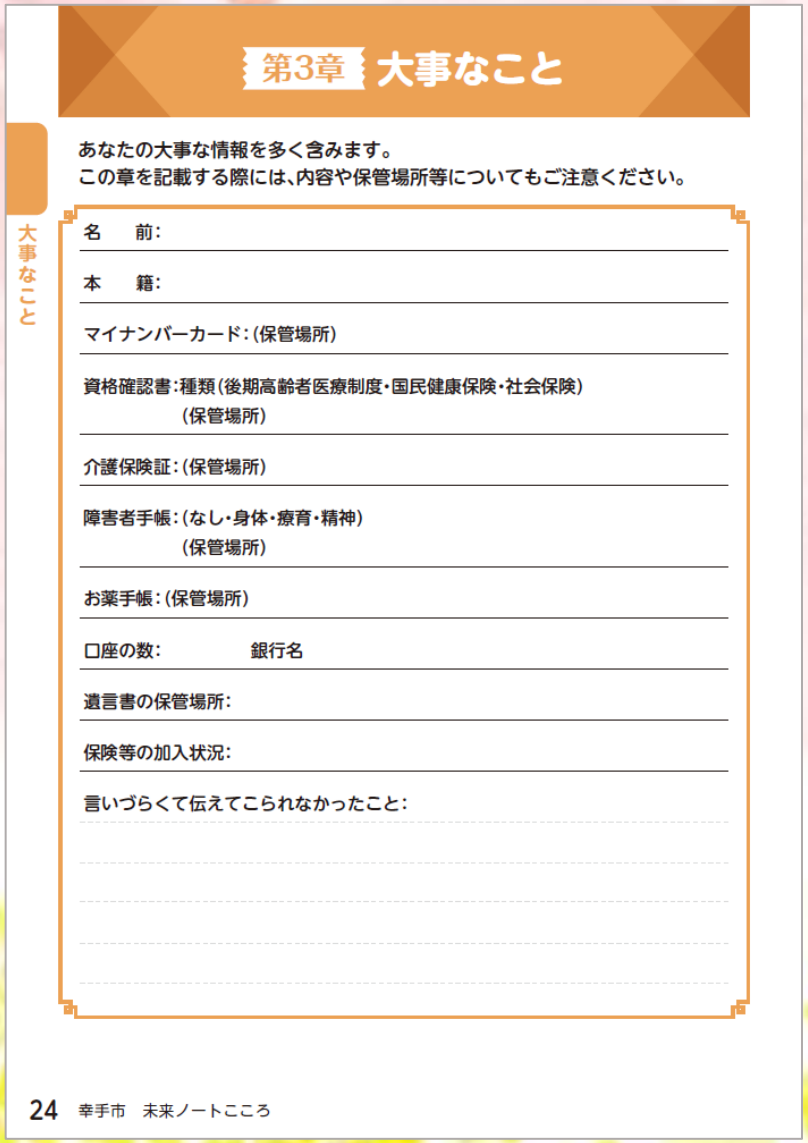
亡くなった後のことについてなどを整理し、

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。

大事なこと

名　前:

本　籍:

マイナンバーカード:(保管場所)

資格確認書: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

遺言書の保管場所:

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:

24　幸手市　未来ノートこころ

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おりませんが、
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。