

三原市版  
エンディング  
ノート

自分と家族のために書き記す

# 「わたしの未来ノート」



自分自身に何かあったときを考えた準備はしていますか？今、自分の情報や思いを書き記すエンディングノートが注目されています。これからの人生を考えるきっかけとなる、三原市版エンディングノート「わたしの未来ノート」の活用方法をご紹介します。

☎ 高齢者福祉課 (☎ 0848-67-6055)

## 「わたしの未来ノート」とは？

令和7年4月から2,000部を配布したところ、反響が大きすぎて在庫がなくなったため、今回増刷をしました。大切な家族のためにぜひ書いてみてください。



高齢者福祉課 植田

### ノートの内容

- ・基本情報
- ・病気の様子
- ・預貯金などの財産
- ・葬儀やお墓の希望 など

突然の入院などの、もしもの備えや終活のきっかけとして、必要な情報を残すことができるノートです。自分の人生を振り返り、これからの人生を明るく前向きに過ごすために、自分の意志を示しておきましょう。遺言状とは異なり法的効果はありませんが、思いを自由に残せます。



市☎▶

年1回程度、内容を見直し、情報を更新しましょう！

## （利用者の声）

### 書いています「わたしの未来ノート」

「わたしの未来ノート」について川上さん夫妻にお話を聞きました。

夫 川上 義則さん

川上 寿美子さん 妻

#### 具体的な準備の第一歩

将来を漠然と考えてはいましたが、このノートを書き始めて、より具体的に調べ、夫婦で相談するようになりました。財産分与や葬儀などについて自分の思いや希望があることに気付いたので、私の意志を伝えるために書いています。



#### 家族への感謝の思いも綴る

市の配布がきっかけで夫婦で書くことにしました。情報が整理されていて、ノートの通りに書けばよいので難しくはありません。言葉にしていない主人の思いを知ることができました。また、私の家族への感謝の気持ちも記しています。

### 出前講座で書き方を教わろう！

町内会や地域サロンなどに職員が出向いて、出前講座を行います。高齢者福祉課 (☎ 0848-67-6055) へ連絡してください。



### 「わたしの未来ノート」配布中！

市役所本庁1階、各支所、各高齢者相談センターで配布と書き方の説明をしています。市☎からダウンロードもできます。

無料

数量限定



# 「わたしの未来ノート」を書いてみよう!

## Point!

### 03



判断能力が低下したとき、葬儀やお墓、仏壇など、亡くなった後のことを記入します。

### わたしのエンディング

記入日: 年 月 日

判断能力が低下したとき

財産管理をお願いしたい人	氏名	間柄	電話番号
手続きできる人	氏名	間柄	電話番号

財産管理をお願いするときに利用したい制度

<input type="checkbox"/> 法定後見制度	<input type="checkbox"/> 任意後見制度
<input type="checkbox"/> 財産管理委任制度	<input type="checkbox"/> 日常生活自立支援事業(かけはし)
<input type="checkbox"/> 民事信託	<input type="checkbox"/> 商事信託
<input type="checkbox"/> その他( )	

葬儀について

20ページ

家族が迷わず選択できるようにあなたの希望を記しましょう。

## Point!

### 01



相続の手続きに必要なとなる本籍地や、携帯電話などのパスワードを書きます。

### わたしの情報

記入日: 年 月 日

わたしの情報

フリガナ			
氏名	(旧姓)		
生年月日	年 月 日	血液型	
本籍地			
現住所	〒		

1ページ

携帯電話の番号やメールアドレスなどの基本情報を記入。パスワードは定期的に見直しを。

## Point!

### 04



「自分らしさ」が家族に伝わるよう、今の思いや希望を無理なく書き留めておきましょう。

### 私の心づもり

①

将来、自分自身で自分のことを決められなくなった時に備えて、今のあなたの希望や思いを整理してみましょう。ACPの手引きを参考に、以下の設問にお答えいただきながらご家族やあなたの代わりに意思決定してくれる人(代理人)、医療者と話し合いを持ちましょう。

**Step** 希望や思いについて考えましょう

あなたが大切にしたいことは何ですか? (いくつ選んでも結構です)

<input type="checkbox"/> 楽しみや喜びにつながるがあること	<input type="checkbox"/> 家族や友人と十分に時間を過ごせること
<input type="checkbox"/> 身の回りのことが自分でできること	<input type="checkbox"/> 落ち着いた環境で過ごせること
<input type="checkbox"/> 人として大切にされること	<input type="checkbox"/> 人生をまっとうしたと感じること
<input type="checkbox"/> 社会や家族で役割が果たせること	<input type="checkbox"/> 望んだ場所で過ごせること
<input type="checkbox"/> 痛みや苦しみやが少なく過ごせること	<input type="checkbox"/> 医師を信頼できること
<input type="checkbox"/> 人の迷惑にならないこと	<input type="checkbox"/> 納得いくまで十分な治療を受けること
<input type="checkbox"/> 自然に近い形で過ごすこと	<input type="checkbox"/> 大切な人に伝えたいこと
<input type="checkbox"/> 先々に起こることを詳しく知っておくこと	<input type="checkbox"/> 病气や死を意識せず

14ページ

どのような医療や介護を希望するのか、よく話し合っておくことが大切です。

## Point!

### 02



体調の急変や事故で自分の意志を示せなくなることも。家族や支援者も役立つ情報です。

### 緊急連絡先

記入日: 年 月 日

緊急連絡先

優先順位	氏名	間柄(関係)	住所	電話番号
1				
2				

4ページ

急な入院や事故の際、あなたに代わって動いてくれる人を記入しておきましょう。



完璧でなくても大丈夫。分かっていることを書くだけで、いざという時に家族や支援者が迷わず動けます。  
●14日(土)に終活セミナーを開催 詳しくは21ページ



司法書士 渡邊 一史さん

## ●三原市終活情報登録事業●

病气や事故などで意思表示が困難になった場合に備え、必要な情報を市に登録し、警察や消防などの関係機関からの照会に対し、開示する事業を開始しました。

☑ 市に住所を有する身寄りや頼る親族がない65歳以上の人

※ただし若年性認知症などの特段の事情がある場合は65歳以上に限らない。

### 登録方法

- ① 終活情報登録申請書を社会福祉課または各支所窓口へ提出(郵送可)
- ② 登録完了後、登録証が届く



市庁

### 【登録から開示までのしくみ】



- ① 申請 対象者が市役所へ申請する。
- ② 登録証が発行される!
- ③ 照会 警察・消防・医療機関・福祉事務所・指定した方が情報を照会。
- ④ 開示 市役所が登録情報を開示し、迅速な対応を支援!

☎ 社会福祉課 ☎ 0848-67-6058