

これまでを振り返り、これから先につなげていく

# わたしの望みノート

MY NOZOMI NOTE



## わたしの望みノートとは

これからの人生をいかに自分らしく過ごすか…  
これから先の幸せにつなげるために、自分の気持ちを記すノート

身寄りのない高齢者の支援から誕生した、  
相談窓口も載っている、柏市社協版のエンディングノートです。



## エンディングノートはどうして必要なの？

「こんな老後を過ごしたい！」を実現させるために…

事故や病気によって、  
意識不明になることや、意思表示ができなくなることもあります。



メリ  
ット

- 今の自分の想いや希望を整理できる
- 自分らしく過ごすために、今ある気がかりを解消し、安心につなげられる
- 万が一のときに、周囲の人が困らないように備えられる
- 何に備えておけばいいのか、整理する内容がわかる

自分の今後や、最期について考えること、  
家族で話し合うことは、なかなかきっかけが掴めないものです。



きっかけの一つとして、『最期』を悲しいことではなく、  
自分や家族の『安心』や『幸せ』という前向きなキーワードから、  
“わたしの望みノート”を活用してみませんか。

社会福祉法人 柏市社会福祉協議会

かしわ福祉権利擁護センター

### 配布窓口

### 問合せ先

- ★ いきいきプラザ
- 沼南社会福祉センター
- ほのぼのプラザますお
- ちいき♡いきいきセンター
- 老人福祉センター

所在地 柏市柏5-11-8  
(介護予防センターいきいきプラザ内)  
TEL 04-7163-7676  
FAX 04-7163-9199

※ ★の窓口では、読むことが困難な方向けに「音声版CD」も配布しています。  
※ 「わたしの望みノート」の使い方をご説明する、出前講座を行なっています。是非ご活用ください！

# 書き方の 4 つのポイント

- 1 無理に全部記入する必要はありません。書きやすいところから書いてみましょう！  
…現時点での想いや希望を整理する
- 2 欄が足りない項目は、コピーをして使いましょう！
- 3 家族や友人などへ気持ちを伝え、話し合いを！（専門職への相談も）  
…コピーマークのあるページの写しを渡して話し合いの場を作ってみる
- 4 このノートは、いつでも訂正できます。定期的な見直しを！  
…周囲の状況の変化や時間の経過によって気持ちは変わるもの



## 「わたしの望みノート」の内容

### I 未来のわたし p.6

#### 夢や目標などを記入

1年後には目標が達成できたか確認！  
あわせて望みノート全体の見直しを。

### II わたしの基本情報 p.8

#### 緊急連絡先などを記入

そのほか、家族・友人などの連絡先や  
家系図を記入できます。

### III わたしの希望 p.16

#### 介護、終末期医療、相続・葬儀などについての希望を記入

現時点での想いや希望を記入したら、家族や友人などへ気持ちを伝え、話し合いを  
してみましょう！必要ならば、専門職（医師・看護師・ケアマネジャー等）に相談を。  
状況の変化や時間の経過によって気持ちは変わるものなので、定期的に見直しを行な  
いましょう。

#### 「III わたしの希望」が書けたら…

公正証書などの法的効力のあるものを作成することをおすすめします。

法的効力のあるもの（「わたしの望みノート」を活用できるもの）の例…

介 護

任意後見契約、介護保険ケアプラン

終末期医療

事前意思表示書（「私のリビングウィル」など）

相続・葬儀

公正証書遺言、死後事務委任契約

### IV わたしの歴史 p.42

#### 自分史や思い出、趣味などを記入

これからの人生を自分らしく過ごすため  
に、これまでを振り返ってみましょう。

### V ありがとうのメッセージ p.48

#### 感謝の気持ちを記入

裏表紙にお気に入りの封筒を貼りつけて、  
手紙や写真を入れることもできます。

### 注意事項

このノートは大切な情報が記入されるものです。  
盗難・紛失等の心配がないように管理方法・保管場所を十分配慮の上、お取り扱い願います。