



# わたしの望みノート

MY NOZOMI NOTE



「わたしの望みノート」は、  
これからの人生をいかに自分らしく過ごすか、  
そのために何が出来るのか、自分は何をしたいのか、  
これまでの人生を振り返り、  
これから先の人生の幸せにつなげていくためのものです。  
生きている「今」を大切にするためにも、  
あなたの気持ちを書いてみましょう。  
また、認知症などによって、あなたの意思を  
正確に伝えられなくなってしまった時に、  
家族や関係者は、このノートがあることで、  
あなたの思いを知ることができます。



# も く じ

わたしの望みノートの使い方	P.2
---------------	-----

① 未来のわたし	P.4
----------	-----

## ② わたしの基本情報

1.わたしの基本情報	P.6
2.家族の基本情報	P.6
3.よく連絡を取る友人、知人リスト	P.9
4.ペットについて	P.10

## ③ わたしの希望

1.介護について	P.12
2.認知症について	P.12
3.現在の病気・既往歴について	P.13
4.終末期の延命治療について	P.13
5.最期の迎え方について	P.14
6.臓器提供、献体について	P.14
7.遺言書について	P.15
8.わたしの財産について	P.15
9.葬儀・埋葬について	P.17

## ④ わたしの歴史

1.わたしの思い出	P.20
2.過去の出来事で印象に残っていること	P.20

⑤ ありがとうのメッセージ	P.21
---------------	------

# わたしの望みノートの使い方

## ✿ 書き方のポイント ✿

- ✿ わたしの望みノートを使用して、気持ちの整理をしてみましょう。ノートを記入する際に資料編が参考になります。
- ✿ 無理に全部を記入する必要はありません。まずは書きやすいところから、書き始めてみましょう。
- ✿ 欄が足りない項目はコピーをして使いましょう。
- ✿ 家族や友人などに気持ちを伝え、話し合いをしてみましょう。
- ✿ ノートは、定期的に見直しを行い、ノートの内容を変更したい場合は、いつでも書き直すことができます。このため、鉛筆で書くことをお勧めします。またこのノートは、柏市社会福祉協議会のホームページからダウンロードをすることもできます。
- ✿ わたしの望みノートには、法的効力はありません。自分の財産を誰にどのくらい残したいなど、自分の思いを確実に伝えたい場合は、遺言書（自筆又は公正証書）を作成することをお勧めします。



# ① 未来のわたし

MY NOZOMI NOTE



# 1 未来のわたし



記入日

年 月 日

これからの夢や挑戦したいこと 

Blank lined area for writing about future dreams and challenges.

今の趣味や特技、好きなこと 

Blank lined area for writing about current hobbies, skills, and favorite things.





## ②わたしの基本情報

MY NOZOMI NOTE



## ② わたしの基本情報



記入日

年 月 日

### 1. わたしの基本情報

#### ■わたしについて

ふりがな			
氏 名	(旧姓 )	性 別	男 ・ 女
生年月日	年 月 日	血 液 型	型
住 所	〒		
電話番号		携帯番号	
メー ル		本 籍 地	
使用中の SNS	<input type="checkbox"/> X(旧Twitter) <input type="checkbox"/> Instagram <input type="checkbox"/> YouTube <input type="checkbox"/> Facebook <input type="checkbox"/> その他( )		

※SNSとは、インターネット上で社会的なネットワークを築くためのサービスです。

### 2. 家族の基本情報

#### ■配偶者について

ふりがな			
氏 名	<input type="checkbox"/> 既に亡くなっている	旧 姓	
生年月日	年 月 日	血 液 型	型
住 所	〒		
電話番号		携帯番号	



記入日

年 月 日

## ■両親について

父	ふりがな			
	氏 名	<input type="checkbox"/> 既に亡くなっている		
	住 所	〒		
	電話番号		携帯番号	
母	ふりがな			
	氏 名	<input type="checkbox"/> 既に亡くなっている		
	住 所	〒		
	電話番号		携帯番号	

## ■子どもについて

①	ふりがな			続 柄		
	氏 名	<input type="checkbox"/> 既に亡くなっている				
	住 所	〒				
	電話番号		携帯番号			
②	ふりがな			続 柄		
	氏 名	<input type="checkbox"/> 既に亡くなっている				
	住 所	〒				
	電話番号		携帯番号			
③	ふりがな			続 柄		
	氏 名	<input type="checkbox"/> 既に亡くなっている				
	住 所	〒				
	電話番号		携帯番号			

## ■その他親族（兄弟姉妹、甥姪など）について

①	ふりがな			続 柄	
	氏 名	<input type="checkbox"/> 葬儀に呼びたい <input type="checkbox"/> 既に亡くなっている			
	住 所	〒			
	電話番号		携帯番号		
②	ふりがな			続 柄	
	氏 名	<input type="checkbox"/> 葬儀に呼びたい <input type="checkbox"/> 既に亡くなっている			
	住 所	〒			
	電話番号		携帯番号		
③	ふりがな			続 柄	
	氏 名	<input type="checkbox"/> 葬儀に呼びたい <input type="checkbox"/> 既に亡くなっている			
	住 所	〒			
	電話番号		携帯番号		
④	ふりがな			続 柄	
	氏 名	<input type="checkbox"/> 葬儀に呼びたい <input type="checkbox"/> 既に亡くなっている			
	住 所	〒			
	電話番号		携帯番号		

### 3. よく連絡を取る友人、知人リスト

①	ふりがな		間 柄	
	氏 名	<input type="checkbox"/> 葬儀に呼びたい		
	住 所	〒 (連絡先 - - )		
②	ふりがな		間 柄	
	氏 名	<input type="checkbox"/> 葬儀に呼びたい		
	住 所	〒 (連絡先 - - )		
③	ふりがな		間 柄	
	氏 名	<input type="checkbox"/> 葬儀に呼びたい		
	住 所	〒 (連絡先 - - )		
④	ふりがな		間 柄	
	氏 名	<input type="checkbox"/> 葬儀に呼びたい		
	住 所	〒 (連絡先 - - )		
⑤	ふりがな		間 柄	
	氏 名	<input type="checkbox"/> 葬儀に呼びたい		
	住 所	〒 (連絡先 - - )		

## 4. ペットについて

	①	②
名 前 (愛 称)		
種 類 (犬、猫など)		
性 別	オス ・ メス	オス ・ メス
生年月日	年 月 日	年 月 日
血統書の 有無	有 ・ 無	有 ・ 無
登録番号		
動物病院 連 絡 先	(電話番号 - - )	(電話番号 - - )
接種済の 予防接種		
避妊・去勢 手術の有無	有 ・ 無	有 ・ 無
エサの種類		
エサの回数		
散歩の回数		
私に何かあった 時に世話をして ほしい人		
その他		



# ③わたしの希望

MY NOZOMI NOTE



# ③ わたしの希望



記入日

年 月 日

## 1. 介護について

 資料編 P.2 参照

### 『介護が必要な状態』とは…

日常生活を送る上で毎日行われる基本的な行為(食事や排泄、着替え、身だしなみ、洗面など)を自分ひとりの力では行えない状態のことです。

#### (1) 介護が必要になったら、どこで生活したいか

☐ 自分の家で生活したい      ☐ 施設に入所したい      ☐ その他

《理由や補足など》

-----

#### (2) 介護が必要になった時に手伝って欲しい人

《氏名》 \_\_\_\_\_ ☐ わたしの基本情報に記載している

## 2. 認知症について

 資料編 P.2-3 参照

### 『認知症』とは…

誰にでも起こる可能性のある脳の病気で、脳細胞の萎縮などにより、働きが悪くなることで起こる様々な障害により、生活に支障をきたす状態(およそ6ヶ月継続)のことです。

#### (1) 認知症になったら、どこで生活し、どのように支援してほしいか

☐ 自分の家で生活したい      ☐ 施設に入所したい      ☐ その他

《理由や補足など》

-----

#### (2) お金の管理ができなくなった時に手伝って欲しい人

《氏名》 \_\_\_\_\_ ☐ わたしの基本情報に記載している

### 3. 現在の病気・既往歴について

現在の状況に関連するものは必ず記入しましょう

	発症 年月日	病 名	治療中の場合 内容・処方	お薬 手帳	手術	医療機関 診療科・医師名
現 病 歴				有・無	有・無	
				有・無	有・無	
既 往 歴				有・無	有・無	
				有・無	有・無	

■ その他、心配なことがあれば記入しましょう(アレルギー等)

### 4. 終末期の延命治療について

 資料編 P.7 参照

(終末期：回復が見込めない状態)

- (1) 自分の口から食事ができなくなったとき、延命のために「胃ろう・鼻チューブ・IVH(高カロリー輸液)」による栄養補給を希望するか
- ☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ 分からない ☐ 家族等の判断に任せる
- (2) 回復が見込めない状態で、心臓が動かなくなったとき、延命のために「心臓マッサージ」や「A E D」などによる心肺蘇生をすることを希望するか
- ☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ 分からない ☐ 家族等の判断に任せる



(3)「痛みの軽減」をすることを希望するか

☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ 分からない ☐ 家族等の判断に任せる

(4) これまでの生活や家族等を看取った経験などを踏まえて、ご自身の終末期についての考えや思いを記入してください

## 5. 最期の迎え方について

(1) 最期の時が近づいた時、どこで過ごしたいか

☐ 自宅 ☐ 施設 ☐ 病院 ☐ 病状等に応じて ☐ 分からない

(2) 最期の時が近づいた時、残りの人生をどのように過ごしたいか

【記入例】温泉旅行に出かけたい、家族に囲まれて過ごしたい、  
趣味を楽しみたいなど

## 6. 臓器提供、献体について

 資料編 P.8 参照

☐ 臓器提供意思表示(免許証、健康保険証の裏面など)をしている

☐ 献体の登録をしている[登録先: ]

☐ どちらもしていない

## 7. 遺言書について

 資料編 P.9 参照

『財産』とは、次の2つに分類されます。

積極財産：預貯金、年金、加入保険、不動産（土地・建物）、有価証券、宝飾品など  
消極財産：借入金、ローンなど

※遺言・相続について考えるにあたり、自分の財産を確認しておきましょう

### (1) 遺言書などを作成しているか

- ☐ 公正証書遺言を作成している      ☐ 自筆証書遺言を作成している  
☐ どちらも作成していない

### 《自筆証書遺言書保管制度ができました》

令和2年7月、自筆証書遺言書の紛失、未発見、発見者による改ざん等を防ぐことを目的に、お住まいの地域の法務局で自筆の遺言書を預かる「自筆証書遺言書保管制度」ができました。制度や手続きに関するお問い合わせは、お住まいの地域の法務局へお問い合わせください。

## 8. わたしの財産について

 資料編 P.11 参照

### (1) 預貯金口座について

- ☐ ある      ☐ ない

① 金融機関名

② 金融機関名

③ 金融機関名

※口座振替は金融機関で手続きをしないと、継続して引き落とされますのでご注意ください。

## (2) 年金について

☐ 受け取っている☐ 受け取っていない

## (3) 不動産について

☐ ある☐ ない

## (4) 有価証券について

☐ ある☐ ない

《証券会社》 \_\_\_\_\_

## (5) 保険について

☐ ある☐ ない

《保険会社》 \_\_\_\_\_

## (6) 債務、借金について

☐ ある☐ ない

## (7) その他の財産について

☐ ある☐ ない

《その他の財産》 \_\_\_\_\_



財産についての項目は無理に  
記入する必要はありません

## 9. 葬儀・埋葬について

### (1) 宗教・宗派について

☐ 仏教      ☐ 神道      ☐ キリスト教      ☐ 無宗教      ☐ その他

《その他》\_\_\_\_\_

### (2) 葬儀の実施について

☐ 希望する      ☐ 希望しない      ☐ 家族等の判断に任せる      ☐ その他

《その他》\_\_\_\_\_

### (3) 葬儀業者や会場について

☐ 生前予約・会員になっている      ☐ 決まっていない      ☐ その他

《業者名・連絡先》\_\_\_\_\_

《会場名》\_\_\_\_\_

《その他》\_\_\_\_\_

### (4) 葬儀の費用について

☐ 用意している      ☐ 用意していない

### (5) 戒名・法名などについて

☐ すでに持っている      ☐ お願いしたい      ☐ 必要ない

《戒名など》\_\_\_\_\_

《寺院名、宗派など》\_\_\_\_\_

## (6) 棺・骨壺にいてほしいもの

☐ 入れてほしいものがある☐ 入れてほしいものはない

《名称・保管場所》\_\_\_\_\_

## (7) 葬儀の飾りつけや演出(葬儀で流したい曲など)

☐ 希望がある☐ 特に希望はない

《希望》\_\_\_\_\_

## (8) 葬儀に呼びたい人※

☐ 家族☐ 親戚☐ 昔の仕事仲間☐ 趣味の友達☐ 喪主に一任 ☐ その他

《その他》\_\_\_\_\_

## (9) その他、葬儀、お墓などについて伝えておきたいこと

## (10) 喪主をお願いしたい人

《氏名》\_\_\_\_\_

☐ わたしの基本情報に記載している

※「葬儀に呼びたい人」の連絡先・住所などがわかるもの(手帳・年賀状など)を「喪主をお願いしたい人」に渡しておきましょう。



## ④ わたしの歴史

MY NOZOMI NOTE



## ⑤ ありがとうのメッセージ

MY NOZOMI NOTE



# 4 わたしの歴史



記入日

年 月 日

## 1. わたしの思い出

(1) 誕生、子どもの頃の思い出(名前の由来、学校での出来事など)

---

(2) 家族との思い出(家族旅行など)

---

(3) 仕事の思い出(職場での出来事など)

---

## 2. 過去の出来事で特に印象に残っていること

年 齢	過去の出来事で特に印象に残っていること
歳	
歳	
歳	
歳	



## 大切な人にメッセージを書きましょう

[illegible]

このノートはこれから先の人生の幸せにつなげていくための大切な情報が記載されているものです。

盗難や紛失等の心配の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。

## わたしの望みノート

発行日	平成26年	2月	初	版
	平成28年	3月	改	訂
	平成29年	1月	改	訂
	平成30年	9月	改	訂
	令和 5 年	12月	改	訂

発行 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  
〒277-0005  
柏市柏5-11-8 いきいきプラザ  
TEL 04-7163-7676  
FAX 04-7163-9199

協力 東京大学GLAFS意思決定支援共同研究班

編集 株式会社フィルズリンクス

### 注意事項

この「わたしの望みノート」の著作権は、社会福祉法人柏市社会福祉協議会にあります。  
この「わたしの望みノート」の作成及び管理は、利用者（記入した者）が責任を持って行うものとし、このノートを利用する中で生じた個人情報の漏洩などの一切の問題に対し、当法人は責任を負いません。



このノートはわたしの望みと  
大切な人へのメッセージが  
記してあります。

わたしの望みノート改訂にあたり、  
医療・福祉・法律関係者、市民の講座参加者の  
ご協力をいただきました。ありがとうございました。



わたしの望みノートは  
〈赤い羽根共同募金〉の  
配分金により作成しています。