

# 未来ノート

私らしく生きるために伝えたい大切なこと



御前崎市は医療・介護を必要とする方が、  
住み慣れた地域で自分らしく生活し続ける  
ことができることを目指しています。



氏名

# も く じ

- ① 「人生会議」の大切さ 1
- ② わたしのこと 2~4
- ③ 回復が見込めない状態になった時の延命治療についての希望 4~6
- ④ 人生会議(ACP)について正しく知ろう 6
- ⑤ 大切な人たち 7
- ⑥ 財産について 8
- ⑦ 葬儀・お墓・遺言書等について 8
- ⑧ おもいで・あしあと 9
- ⑨ 今のわたし 10
- ⑩ あなたが自由に使うページ 11

※個人情報が含まれるため、防犯に気を付けて記入し、大切に保管しましょう。

※この「未来ノート」には、法的効力はありません。

法的効力を求める場合は、遺言書の作成が必要になります。

# 1 「人生会議」の大切さ

あなたが、最期まで自分らしく生きる（暮らし続ける）ための想いの共有、いのちの終わりについてを大切な人・信頼できる人と話し合うことを

## 人生会議アドバンスケアプランニング（ACP）

といいます。また、最期のときをどのように迎えたいか（医療行為やケアについての意向）を伝えることで、あなたの想いを尊重した支援を話し合うきっかけとなります。

「人生会議」を行う意味は、終活ではなく、今後の人生をあなたらしく生きるためのものです。**元気なうちから考え、伝えていくことが大切です。**このノートは、あなたが伝えたいことをまとめ、話し合うきっかけになることを目的に作られたノートです。

## ノートの使い方

まずは**記入したいと思うところから書いてみましょう。無理をして全て記入しようとしなくて構いません。**また、分からないところも記入しなくて構いません。



ノートを大切な人、信頼できる人に見てもらい、内容について話し合ってみましょう。関わっている専門職（医療・介護・福祉職等）がいる方は、一緒に話し合うことができます。



ノートの中にある「携帯版」（5ページ）も記入して、保険証などの書類と一緒に保管してください。  
※あなたの意向を伝える必要がある時に、すぐに出せるように携帯するためのものです。

あなたの気持ちが変わった時に備えて、時々（半年に一度程度）内容を見直してみましょう。内容を修正した場合や、見直した日を下記に記入しておきましょう。  
※誕生日や、家族が集まった時などに見直すことをお勧めします。  
※ノートの存在を周囲の人達に伝え、保管場所を明らかにしておきましょう。



記入日	年	月	日
見直し日	年	月	日
見直し日	年	月	日
見直し日	年	月	日
見直し日	年	月	日

## ② わたしのこと

フリガナ			
名 前			
生年月日	大正・昭和・平成・令和	年	月 日
住 所	〒 -		
本 籍			
電話番号	-	-	
携帯電話番号	-	-	
健康保険証 保険者名			保管場所
介護保険証			保管場所
その他証明書等	有( )・無		保管場所
そ の 他	有( )・無		保管場所

### かかりつけ医療機関等

	施設名・氏名等	連絡先
かかりつけ医院		
かかりつけ歯科医院		
かかりつけ薬局		
担当ケアマネージャー		
訪問看護ステーション		
福祉サービス機関 (ヘルパー・デイサービス等)		
福祉サービス機関 (ヘルパー・デイサービス等)		
そ の 他		

## 信頼できる人・大切な人について

もしもあなたが自分のことが十分できなくなったり、大切なことを決めることができなくなった時、どなたに頼めたら良いと思いますか。(介護・金銭管理・ペット・自宅について等)

氏名	間柄	住所等		
		連絡先	—	—
依頼したい内容	介護・経済面・金銭管理・その他( )			

氏名	間柄	住所等		
		連絡先	—	—
依頼したい内容	介護・経済面・金銭管理・その他( )			

氏名	間柄	住所等		
		連絡先	—	—
依頼したい内容	介護・経済面・金銭管理・その他( )			

※ここに記入した内容は、法的権利等に用いる根拠にはなりません。

## 将来的な生活の場所について にレ点を書いてください。

- できるかぎり自宅で過ごしたい       施設で過ごしたい  
 信頼できる人に判断を任せたい  
 その他( )

## 大切にしてほしいと思うこと(希望) あてはまる全ての にレ点を書いてください。

- 家族や友人のそばにいたい       仕事や家事などの役割をできるだけ続けたい  
 家族の負担になりたくない       身の回りのことはできる限り自分でやりたい  
 好きなことをして過ごしたい       痛みや苦しみが無いこと  
 治療してできるだけ長く生きたい

その他、こんな風に生活したいという希望・想いがあれば記入してください。

※ペットと一緒に過ごしたい、毎日コーヒーを飲みたい等

## 病院に受診している病気（持病）について

病名	いつからか	受診医療機関	くすりの有無
			有・無
			有・無
			有・無

病気の経過や余命（あとどのくらいの期間生きられそうかの予想期間）を知ることについての希望

- 知りたい   
 知りたくない   
 信頼できる人に判断を任せたい  
 その他( )

このことについて、具体的な希望やその理由を記入してください。

### 3 回復が見込めない状態になった時の延命治療についての希望

※分からないことは次のページの説明を読むか、かかりつけ医に相談して記入してください。

- ① 心臓マッサージなどの心肺蘇生       希望する       希望しない
- ② 延命のための人工呼吸器               希望する       希望しない
- ③ 鼻チューブ、または胃ろうによる栄養補給    希望する       希望しない
- ④ 点滴による水分補給                       希望する       希望しない
- ⑤ 痛みについて
- 副作用などがあっても、痛みはできるだけ取り除いてほしい  
 ある程度痛みがあっても、自然な状態で過ごしたい  
 その他( )
- ⑥ 最期を過ごしたい場所
- 自宅     病院     入居施設  
 その他( )
- ⑦ その他の希望（自由に記入してください）

## 回復が見込めない状態になった時の「延命治療」についての説明

回復が見込めない状態とは…  
治療により病状の回復が見込めず、近い将来死を迎える状態であること

### 心臓マッサージなどの心肺蘇生

心肺蘇生とは、呼吸や心臓が止まった時に救命のためにおこなわれる胸骨圧迫（心臓マッサージ）、気管挿管（口や鼻から気管に管を入れる）、気管切開（喉仏の下あたりに穴をあけて直接気管に管を入れる）などをいいます。

### 延命のための人工呼吸器

気管に通した管に取り付けた機械から空気を送り込み、呼吸を助けます。



### 鼻チューブ・胃ろうによる栄養補給

鼻チューブや胃ろうを用いて、栄養を補給できます。

鼻チューブ…鼻から胃または腸まで届くチューブを入れて、栄養剤などを注入します。

胃ろう…内視鏡を使って、おなかと胃の壁に小さな穴を開け、つけたチューブから流動食などを注入します。

### 点滴治療

手足から点滴のための針を刺して水分補給をおこないます。（栄養はほとんどありません）口から薬が飲めないときに、点滴を用いて体内に入れることができます。



### 苦しみや痛みに対する治療

鎮痛剤（医療用麻薬）で苦しみや痛みはやわらぎます。（副作用で呼吸が弱くなる場合があります）

下記「携帯版」に記入後、切り取り線に沿って切り離し、保険証などと一緒に保管してください。常にあなたのそばに保管することをお勧めします。

- ・記入した後、意向が変わった場合は訂正してください。
- ・下記携帯版のみ新たにお渡しすることもできます。各包括支援センターまでお問い合わせください。

下記注※「心肺蘇生をしないことについての説明書」とは、急変時に蘇生処置を希望しない意向について、主治医と意向を共有し、双方の署名をもって証明するものです。

「心肺蘇生をしないことについての説明書」をもって救急隊や医療機関はその後の対応を判断します。ご希望の意思がある場合は、家族や周囲の支援者の方とよく話し合い、主治医に相談しましょう。

わからないことは、  
かかりつけ医に遠慮なく  
ご相談ください。



ミシン目に沿って切り離してください

### 御前崎市 未来ノート 携帯版（急変時の意向）

フリガナ			
名前			
生年月日	大正・昭和 平成・令和	年	月 日
住所	〒	-	
電話番号	-	-	
かかりつけ 医院			
連絡先	-	-	
緊急連絡先			

切り取り線

記入日 年 月 日

#### 回復が見込めない状態になった時の延命治療についての希望

- ①心臓マッサージなどの心肺蘇生を希望 する しない  
注※希望しない場合は、主治医と「心肺蘇生をしないことについての説明書」にて、署名の取り交わしをしていますか（はい・いいえ）
- ②延命のための人工呼吸器を希望 する しない
- ③鼻チューブ、または胃ろうによる栄養補給を希望 する しない
- ④点滴による水分補給を希望 する しない

## 4

## 人生会議(ACP)について正しく知ろう



ちょっと待って、誤解してない？ ACP



### 一回話し合えばそれでいいのでは？ 何度も話し合う必要があるの？

はい、話し合いを重ねていくことで、あなたの人生観や価値観を理解・共有している人が周りに生まれてきます。そうなれば、もし、あなたが意思表示の難しい状況になっても、周りの人たちが、あなたの思いや考えを大切にして、それに沿った医療や介護の意向を代弁することができます。

### 家族に伝えておくだけでいい？

実際に受けたい医療や介護については、あなたの人生観や価値観、希望と病気の原因や病状などを踏まえて考える必要があります。特に、治療について決める際には、かかりつけ医や病院の主治医、看護師などから説明を受け、関係する人たちと一緒に考えていくことが大切です。

### 回復が見込めない状態になった時の 「延命治療」についての説明

回復が見込めない状態とは…

治療により病状の回復が見込めず、近い将来死を迎える状態であること

#### 心臓マッサージなどの心肺蘇生

心肺蘇生とは、呼吸や心臓が止まった時に救命のためにおこなわれる胸骨圧迫（心臓マッサージ）、気管挿管（口や鼻から気管に管を入れる）、気管切開（喉仏の下のあたりに穴をあけて直接気管に管を入れる）などをいいます。

#### 延命のための人工呼吸器

気管に通した管に取り付けた機械から空気を送り込み、呼吸を助けます。

#### 鼻チューブ・胃ろうによる栄養補給

鼻チューブや胃ろうを用いて、栄養を補給できます。

**鼻チューブ**…鼻から胃または腸まで届くチューブを入れて、栄養剤などを注入します。

**胃ろう**…内視鏡を使って、おなかと胃の壁に小さな穴を開け、つけたチューブから流動食などを注入します。

#### 点滴治療

手足から点滴のための針を刺して水分補給をおこないます。（栄養はほとんどありません）口から薬が飲めないときに、点滴を用いて体内に入れることができます。

切り取り線

### 終活、エンディングノート、ACPの違いって何？

一般的に「終活」は、人生の最期を迎えるための準備として、自分の老後や亡くなったときに備え、お葬式やお墓、遺言、相続などについて決める一連の取組を指すことが多いようです。また、そうした事柄に関する希望を書き留め、残しておくためのノートのことを「エンディングノート」などの名称で呼ばれています。

一方で「ACP」は、「自分が大切にしていることは何か」「自分はどう生きたいか」など、自分の価値観や生き方、これからの過ごし方のほか、最期が近づいてきたときの医療や介護のことなどを含めて、自ら考え、家族や大切な人と繰り返し話し合う過程のことを指します。そのために活用するノートとしてACPノートがあります。

### 亡くなる間際の治療について決めておくだけでいい？

亡くなる間際の治療について決めることも大切ですが、それだけが目的ではありません。その考えに至るまでのあなたの考え方や思いが重要です。その過程を共有していれば、あなたが意思表示をできない状況になったとしても、あなたの考えに沿った医療や介護を受けられる可能性が高くなります。

### 医療や介護の希望について、一度決めたら変えられない？

「考えや気持ちが変わること」はよくあることです。その都度、家族や大切な人、医療・介護関係者と話し合い、共有しましょう。

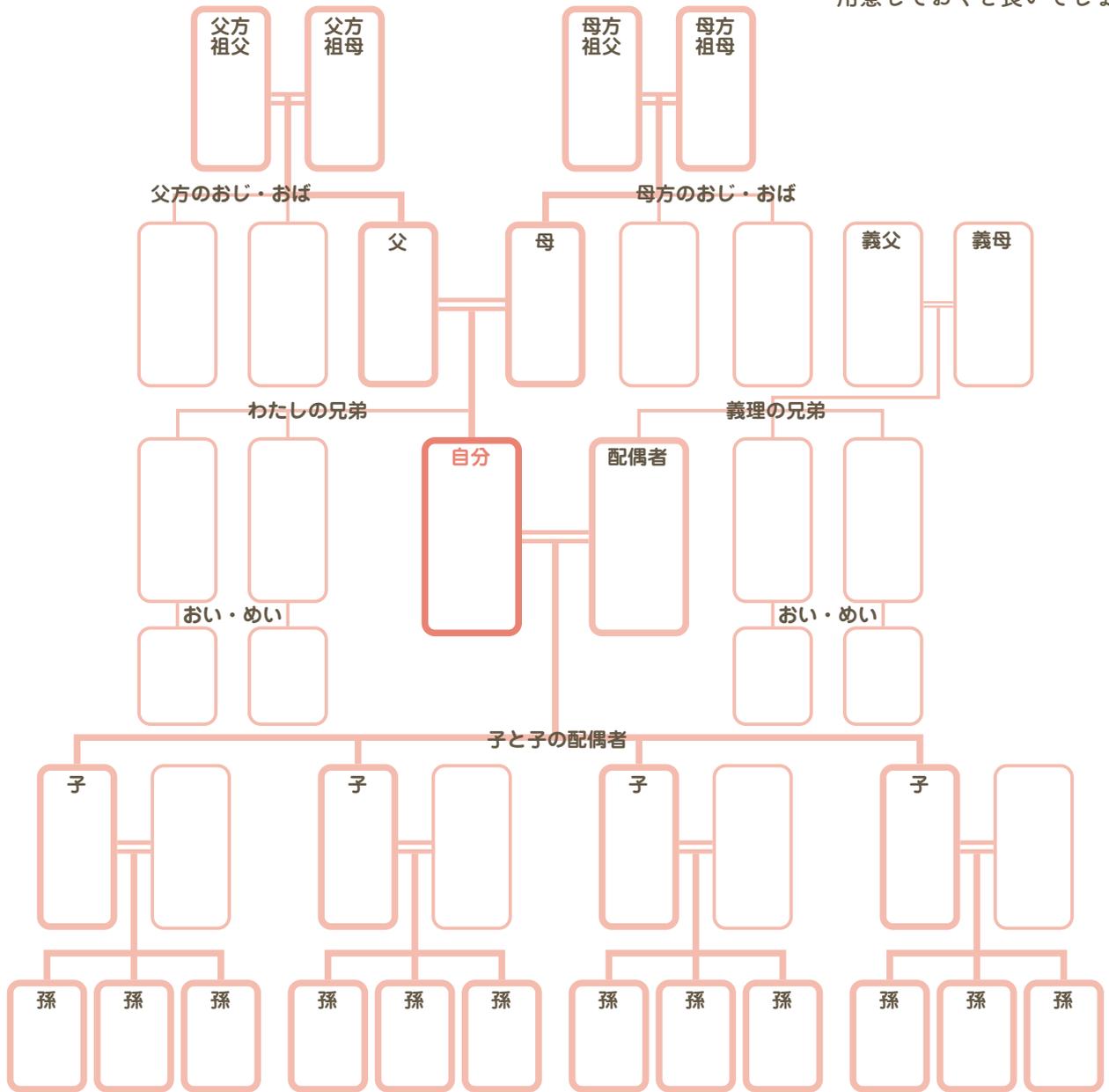
あなたの希望を医療・介護関係者に伝えた後でも、いつでも訂正をすることはできます。状況に合わせて何度でも考え直し、話し合うことが大切です。

# 5 大切な人たち

わたしの家系図

## 家族・親族

※わかる範囲で書いてみましょう。  
 ※自分の出生から現在までの戸籍を用意しておくといいでしょう。



## ペットのこと

名前				ペットの種類	犬・猫・その他( )
生年月日	年	月	日	性別	かかりつけの動物病院

私にもしものことがあったら ※例：〇〇さんに引き取ってもらいたい等

※ペットの引き取りをお願いしたい場合は、事前に相手に依頼しておきましょう。飼育費用を信託する、ペットのための信託もあります。司法書士や弁護士など、専門家に相談してみると良いでしょう。

## 6

## 財産について

財産をどのように分けてほしいですか。希望があれば記入してください。

## 不動産

住所や規模

## 預貯金

金融機関名・支店名

## 生命保険

会社名・連絡先

## 公的年金

名称・基礎年金番号

## 個人年金・企業年金

会社名・連絡先

## 借入金・ローンなど

## 7

## 葬儀・お墓・遺言書等について

希望や伝えておきたいことがあれば記入してください。

## 遺言書等について

意思表示を書き残すことで、ご自身が望む方への相続等が可能となります。法務局への申請で、自筆証書遺言書を保管依頼することもできます。また、令和6年4月1日から、相続登記の申請が義務化されます。詳細については、専門家（弁護士、司法書士、行政書士等）にご相談ください。



⑧ おもいで・あしあと

出生から幼少期

青年期

職歴

うれしかったこと

悲しかったこと

楽しかったこと

人生の転機となった出来事

9

## 今のわたし

趣味・特技・楽しみ

好きな食べ物

好きな本・テレビ・映画など

好きな音楽

友人・交流のある人

大事に思うこと

## これからのわたし

続けていきたいこと・これからやりたいこと・行きたい場所・会いたい人





悩みや心配ごとなど、何でも気軽に相談してください。

何でも相談

未来ノートに  
関すること



## 地域包括支援センター

介護に関する相談をはじめ、健康や医療、介護予防、生活全般について

御前崎市地域包括支援センター

はまおか ☎ 0537-85-1167

おまえざき ☎ 0548-63-6857

物忘れが  
心配



## 認知症相談

予防サービスや医療機関について紹介いたします

御前崎市地域包括支援センター

はまおか ☎ 0537-85-1167

おまえざき ☎ 0548-63-6857

安心して  
暮らしたい



## 日常生活自立支援 成年後見制度

介護等のサービス契約や光熱費の支払いなど、安心して生活するための支援をします

御前崎市社会福祉協議会

☎ 0548-63-5294

身近な  
相談窓口



## 在宅介護支援センター

高齢者のお宅を訪問して困りごとの相談に応じます

東海清風園ひだまり支援センター

☎ 0537-86-8777

灯光園在宅介護支援センター

☎ 0548-63-5116

御前崎市社会福祉協議会 在宅介護支援センター

☎ 0548-63-5294

## 未来ノート

未来ノートの書き方などの相談は  
包括支援センターまで

～ 私らしく生きるために伝えておきたい大切なこと～

2024年3月初版  
2025年1月第2版

作成・発行 御前崎市役所 高齢者支援課



