

奈良市版エンディングノート

わたしの未来ノート

～おもいをあなたに伝えたい～



を作成しました。

誰しもいずれは、医療や介護などの支援を必要とするときが訪れます。もしものときに備えて、あなたの「大切なおもい」を綴ってみませんか？ご希望の方全員に、無料で配布しています。

エンディングノートとは？

自らの意思表示が難しくなったときに備えて、これまでの人生を振り返りながら、大切な人に伝えたいことや話したいことを綴っておくノートです。医療や介護、行政の相談窓口等の情報を掲載し、自分自身の情報や希望、大切な人へのメッセージを記すことができます。法的拘束力はなく、何度でも書き直しが可能です。



【配布窓口】 福祉政策課、各出張所、各行政センター
各地域包括支援センター

【問合せ】 福祉政策課 TEL：0742-34-5196

奈良市ホームページにも掲載しています

わたしの未来ノート

検索

ノートの特徴について

- 全 21 ページで、直接書き込めるようになっています。
- 個人の情報や連絡先、財産や葬儀に関する自分の希望を記入できるようになっています。
- 医療、介護、行政手続き等、各相談窓口の案内を掲載しています。
- 何度でも簡単に更新ができようになっています。



もくじ

1. わたしについて

- わたしの基本情報・・・・・・・・・・・・・・・・P4、5
- わたしの大切な人・・・・・・・・・・・・・・・・P6
- わたしの健康状態・・・・・・・・・・・・・・・・P7

2. もしものときは？

- 病気になったら・・・・・・・・・・・・・・・・P10、11
- 介護・看護が必要になったら・・・・・・・・P12
- 判断能力が低下したら・・・・・・・・・・・・P13
- 葬儀のこと・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P14

3. 大切な人達へ

- ペットのこと・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P15
- 渡したいもの・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P16
- 大切な人へのメッセージ・・・・・・・・・・・・P17

4. その他

- 各種相談・手続き・・・・・・・・・・・・・・P20
- 地域包括支援センター・・・・・・・・・・・・P21

「わたしの未来ノート」
各ページ(抜粋)見本

わたしの基本情報

【記入日： 年 月 日】
【更新日①： 年 月 日】
【更新日②： 年 月 日】
【更新日③： 年 月 日】

姓 名： (旧姓：)

生年月日： 年 月 日 血液型： 型

現住所 〒： 出生地：

住所： 本籍：

電話番号 自宅： FAX：

携帯：

メールアドレス 携帯：

パソコン：

SNS 7以外 Twitter Facebook Instagram
LINE その他 (.....)

所属先 仕事：

趣味・サークル：

地域の活動：

その他：

メモ ※書き足りないこと等を自由にお書きください。

介護・看護が必要になったら

【記入日： 年 月 日】
【更新日①： 年 月 日】
【更新日②： 年 月 日】
【更新日③： 年 月 日】

介護・看護をお願いしたい人

配偶者 子ども

名前： 名前：

その他

名前： (職業：)

大切な人へのメッセージ

このノートは、もしものときに備え、あらかじめ家族やまわりの人に伝えたいことを書いておくノートです。伝えたいメッセージがありますか。伝えたい人はいますか。伝えられないことや、書えたくないこともあると思います。すべてを決めてしまおう、書いてしまおうと書き込まず、今の自分のおもいを書いてみましょう。

.....さんへメッセージ 記入日： 年 月 日

.....さんへメッセージ 記入日： 年 月 日

.....さんへメッセージ 記入日： 年 月 日

.....さんへメッセージ 記入日： 年 月 日

ノートの書き方について

- 必要だと思うページを選んで書いても大丈夫です。
- 書けないページ、書きたくないページは空欄のままで大丈夫です。
- 定期的に振り返り、状況に応じて修正していただいても大丈夫です。
- 写真を貼る、資料をはさむ等、自由にお使いいただいても大丈夫です。
- 家族と相談しながら書いていただいても大丈夫です。