

書き終えたら

1 中面をもう一度
読み返し、
確認しましょう。

2 一緒に書いた
仲間と共有してみましょう。
他の人とお話することで
新しい考え方が発見
できるかもしれません！

3 ご家族と「わたしの希望」
について話し合ってみましょう。
家族のみんなでチェックリストに挑戦！

4 気になることを
調べてみましょう。
「わたしの望みノート」を
作ってみたい方は、
柏市社会福祉協議会へ！

わたしの望みノートを書き始めて

ノートを利用している方々のコトバ

70歳 男性

高齢者として終末期の医療、介護を考えたとき、家族への思いやりや愛情を忘れずに最後まで自分らしく心豊かに充実した人生を送り、枕元で子ども達に「おじいちゃん良い人生を送ったよね」と言われることが目標です。

79歳 女性

講座で出会った方々と一緒にノートの記入を進めました。そこでは、現在から最期の時まで、多くの事を考える必要があるとわかりました。また、ノートをきっかけにこのような事には関心がなかった夫とも、少しずつ話し合えるようになりました。

68歳 男性

ノートに記載することで、真摯に自分と向き合い今後の生き方が明確となりました。それは介護する家族、残された遺族に対して最低限の『思いやり』『感謝』と考えます。個性を発揮し、老後精神的な豊かさをもって、あせらず、気負わず、自分流でいきたい。

〈わたしの望みノート〉

(協力) 東京大学GLAFS意思決定支援共同研究班

I 未来のわたし

II わたしの基本情報

III わたしの希望

- Ⅲ-1 介護についてあらかじめ考える
- Ⅲ-2 終末期に自分が受ける医療をあらかじめ考える
- Ⅲ-3 自分の最期をあらかじめ考える

IV わたしの歴史

V ありがとうのメッセージ



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

お問合せ TEL.04-7163-7676

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



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。

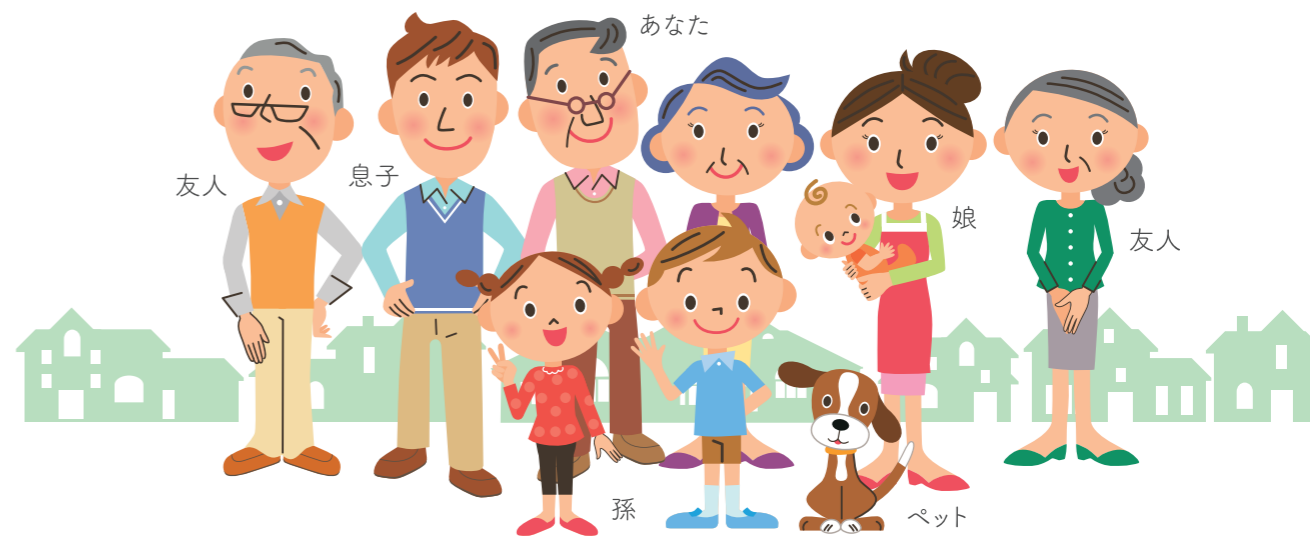
わたしの望みノート

MY NOZOMI NOTE

「わたしの望みノート」は、
自分のこれからの人生をいかに自分らしく過ごすか。
そのために何ができるのか。自分は何をしたいのか。
自分の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。

～はじめに～

あなた自身、あなたの配偶者、子供や親族、
お友達などの幸せな姿を想像してください



それでは、中面をご覧ください



わたしの希望

記入日

年 月 日

あなたらしい選択が「これからのあなた自身の幸せ」「家族の幸せ」につながります。

〈チェックリストに挑戦してみましょう〉

「わたしの望みノート」の一部を抜粋しています。

今のあなたの環境は？

- あなたは何歳ですか？（ 歳） ●子供はいますか？（ 人）
- 兄弟・姉妹はいますか？（ 人）
- 一緒に過ごす時間が一番長いのはどなたですか？
- ☐ 妻 ☐ 夫 ☐ 子供 ☐ 親 ☐ 親戚 ☐ 友人 ☐ その他

介護についてあらかじめ考える

- 介護が必要になったら、どこで生活したいですか？
- ☐ 自分の家で生活したい ☐ 施設に入所したい ☐ その他
- 認知症になって介護が必要になったら、どこで生活したいですか？
- ☐ 自分の家で生活したい ☐ 施設に入所したい ☐ その他

終末期に自分が受ける医療をあらかじめ考える

- 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・鼻チューブやIVH（高カロリー輸液）」による栄養補給を希望しますか？
- ☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ わからない ☐ 家族等の判断にまかせる
- 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「AED」などによる心肺蘇生を希望しますか？
- ☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ わからない ☐ 家族等の判断にまかせる
- 最期の時が近づいたとき、どこで過ごしたいですか？
- ☐ 自宅 ☐ 施設 ☐ 病院 ☐ 病状に応じて ☐ わからない
- 最期の瞬間をどこで迎えたいですか？
- ☐ 自宅 ☐ 施設 ☐ 病院 ☐ 病状に応じて ☐ わからない

自分の最期をあらかじめ考える

遺言書について

- ☐ 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

葬儀・埋葬について

- 宗教・宗派
- ☐ 仏教 ☐ 神道 ☐ キリスト教 ☐ 無宗派 ☐ その他
- 葬儀の実施
- ☐ してほしい ☐ してほしくない ☐ 家族等の判断にまかせる ☐ その他
- 葬儀業者や会場
- ☐ 決まっていない ☐ 生前予約・会員になっている ☐ その他
- 葬儀の費用
- ☐ 用意している ☐ 用意していない
- 棺・骨壺に入れてほしいもの
- ☐ 入れてほしいものがある ☐ 特に希望はない
- 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
- 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

やってみたいこと、チャレンジしたいこと

大きな夢、小さな夢、これから広げてみたい趣味活動や挑戦したいこと、欲しい物などをイメージして書いてみましょう。

家族・近親者への

ありがとうを書いてみましょう。