

私の未来設計図



私がわからなくなった時に、これを見てください

日頃から書き溜めた、「私の未来設計図」です。私の判断が正しいうちは、私の好きなように書かせてください。私がわからなくなった時は、この設計図に書かれた私の思いを参考にいろいろなことのお世話をお願いします。そして、私が旅立ったとき、どうぞ最後のページをご覧ください。

記入日	
更新日	
更新日	

必要時 追記してください

この設計図は・・・

「もしも・・・」のとき自分はどうしたいのか、どうしてほしいのか、元気なうちに考え、そして目に見える形で残しておきませんか。時間をかけてゆっくりと自分の未来を考えまとめてみましょう。このノートに書き記された内容に法律的な効力はありませんが、ここに埋め尽くされた「あなたの思い」は、いつの日かあなたの感謝の気持ちを周りに伝え、あなたの考えを理解していただく羅針盤となるでしょう。

注意事項

- 手書きで書きましょう。
- 必要な時に周りの方に確認していただけるよう、わかりやすい場所に保管するか、どなたかに保管場所を伝えておきましょう。
- 通帳番号やキャッシュカード、クレジットカードの番号などは、ここには記載しないでください。
- 巻末には、最期に自分で伝えられなかったらろう思いを、綴れるよう工夫しました。ご活用ください。

わたしについて

写真

名前
旧姓
生年月日 明・大・昭・平 年 月 日

住所
本籍

自宅電話	携帯電話
FAX 他	血液型 RH(+ -) <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> O <input type="checkbox"/> AB

◆パスワード等：

◆緊急連絡先

① 氏名： 続柄： 連絡先：

② 氏名： 続柄： 連絡先：

③ 氏名： 続柄： 連絡先：

◆名前の由来や出生秘話等

◆私の歩み（幼少期・学生時代・仕事・結婚など）

歳頃	
歳頃	
歳頃	
歳頃	
歳頃	
歳頃	
歳頃	
歳頃	
歳頃	

◆ライフスタイルについて

生活様式の好み 和式 洋式 こだわりは無い

◆趣味趣向

◆食事の好み

味覚 甘党 辛党 こだわりは無い

味付け 濃い味 薄味 こだわりは無い

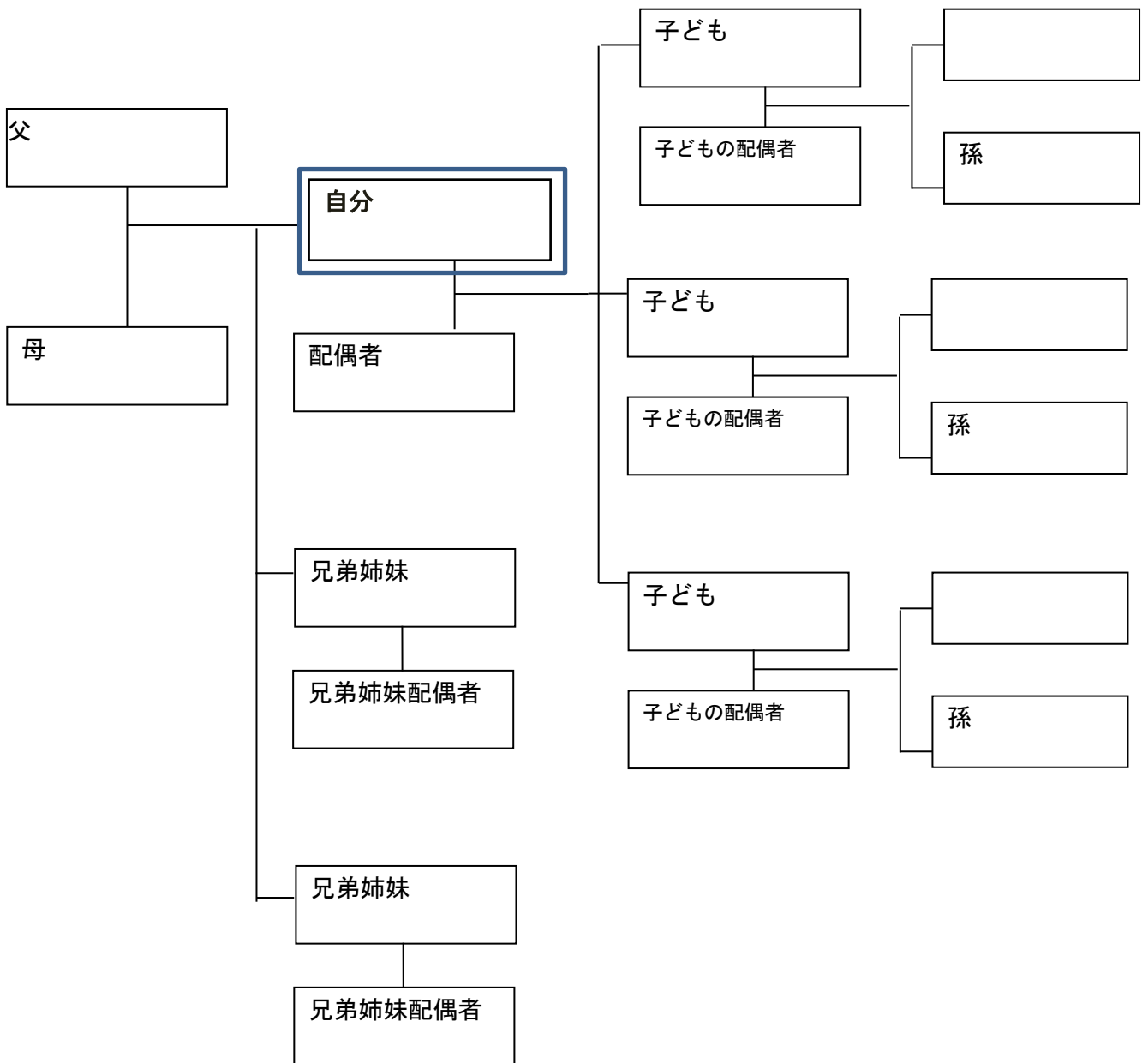
かたさ 柔らかめ かため こだわりは無い

◆外出 好き 嫌い どちらでもない

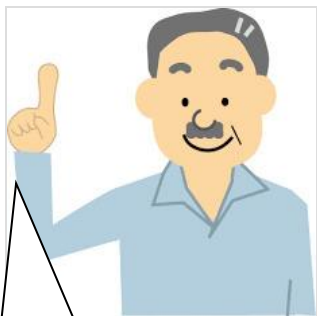
◆家にいること 好き 嫌い どちらでもない

◆思い出に残る出来事

◆家族関係図



大切な人へのメッセージ



◆伝えておきたい自分のこと

◆伝えておきたい友人のこと

◆伝えておきたい家族のこと

老 後 に つ い て

◆暮らす場所はどこがいいか

- 自宅で暮らし続けたい
- 自宅での生活が無理になったら子どもの家に世話になりたい
- 自宅での生活が無理になったら施設にお世話になりたい
- 有料老人ホームなどを早めに決めて新しい人生をスタートさせたい
- その他

面会に来てくれる家族や、施設の種類や利用料も考慮しましょう

選択の意図など

◆介護をお願いしたい人

- 配偶者
- 子ども
- ヘルパーなど介護のプロ
- 家族・親族の判断に任せる

介護保険制度や介護にかかる費用についても調べておきましょう

◆介護費用について

- 自分の預貯金でまかなう
- 民間の保険に加入している
- 家族・親族からの援助が必要
- 家族・親族の判断に任せる

自分に判断力が無くなったら

◆一人で判断出来なくなったらどうする？

- 配偶者に支えてもらいたい
- 子ども等（嫁・婿）に支えてもらいたい

氏名 _____

- その他

氏名 _____

◆成年後見制度などを利用して第三者の支援を受けたい

- 任意後見人を決めています

名前 _____

連絡先 _____

- 成年後見人を決めてほしい

希望： _____

成年後見制度などについても調べておきましょう

◆病名と余命の告知

- 告知してほしい

理由： _____

- 告知しないでほしい

理由： _____

- 家族・親族の判断に任せたい

理由： _____

死亡のときについて

◆死亡したとき、特に知らせて欲しい人

いる → 「死亡時に知らせて欲しい人リスト」を作成する。

いない

◆死亡したとき、知らせて欲しくない人

いる 氏名 _____

理由 _____

いない

◆葬儀に関する希望

しなくてよい 密葬を希望

通常の葬儀を希望 考えていない

◆準備はしてある？

していない 互助会等を利用している(予定を含む)

連絡先 _____

献体等の手続きをとっている(予定を含む)

連絡先 _____

誰かに頼んである

依頼人氏名 _____

連絡先 _____

葬儀にかかる費用などを調べておきましょう

◆葬儀の様式

- 仏式 神式 キリスト教式 自然葬
 無宗教葬 その他 こだわりはない

◆遺影の服装

- ラフ フォーマル 何でも良い

◆遺影の表情

- 真顔 笑顔 何でも良い
 用意してある

保管場所 _____

◆埋葬に関して

- お墓に入る 散骨等して欲しい 考えていない
 その他

死亡時に知らせてほしい人リスト

1	氏名・ふりがな	続柄	電話
住所	〒		
備考			
2	氏名・ふりがな	続柄	電話
住所	〒		
備考			
3	氏名・ふりがな	続柄	電話
住所	〒		
備考			
4	氏名・ふりがな	続柄	電話
住所	〒		
備考			
5	氏名・ふりがな	続柄	電話
住所	〒		
備考			

私の財産

忘れていた通帳や有価証券
はありませんか

◆預貯金など 暗証番号は記載しないでください

	金融機関	支店名	預貯金の種類	名義人	備考
1					
2					
3					
4					
5					

◆有価証券

	取扱店	証券名	取扱店名	名義人	備考
1					
2					
3					

◆不動産

	不動産種類	名義人	住所地	登記簿記載内容	備考
1					
2					
3					

保険の内容を確認してみましょう

◆保険

	保険会社名	保険種類	商品名	契約者	受取人	備考
1						
2						
3						

引き落としなど

◆自動引き落とし

番号	項目	金融機関・支店	引落とし日	備考
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

◆クレジットカード 暗証番号は記載しないでください

カード名称	カード番号	利用内容	引き落とし銀行	備考

◆その他

私の宝物

品物・ペット	宝物である理由	どうしたいか	備考

◆宝物・ペットの写真を貼りましょう

愛する人へのメッセージ

--	--	--	--	--	--	--	--	--

の
り
し
る

----- た に お り -----

--	--	--	--	--	--	--	--	--

の
り
し
る

..... 0 0 0 0

..... 0 0 0 0

「愛する人へのメッセージ」を、このページと前のページの間に、折った方を挟み込んで綴じてください。

このノートは、市原市認知症対策連絡協議会のホームページからダウンロードできます。

市原市認知症対策連絡協議会

→その他 [タブ]

→「私の未来設計図（エンディングノート）

（在宅介護者を支えるプロジェクトグループ作成）

<http://ichininkyo.grupo.jp/media/6112974.pdf>

市原市認知症対策連絡協議会

ホームページ：<http://ichininkyo.grupo.jp/>

メールアドレス：ichininkyo@gmail.com