

10. 未来のわたしへ「自分メモ」

このページは、自分自身に関する大切な情報を記録しておくための「自分メモ」です。

認知症になっても、歩んできた道のりや思い出、習慣・こだわり、好きなこと・嫌いなこと、大切にしてきたこと…。これらが変わるわけではありません。

けれど、時間の経過とともに思い出すことや字を書くこと、考えをまとめることや話すことが、少しずつ苦手になる人もいます。未来の自分に向けて、今のうちに思いつくことを書き留めておきましょう。

記入日： 年 月 日

○自分のこと①

氏名 生年月日 年 月 日

住所 〒 出生地

本籍

携帯電話番号 電話番号

マイナンバー（カード保管場所）

○自分のこと②

好きなもの・嫌いなもの



わたしの大切な人

子どもの頃の思い出

思い出の場所

わたしの大切な習慣・これから楽しみたいこと

これからやってみたいこと

わたしの望む暮らし

未来のわたしや大切な人へのメッセージ

○からだのこと

既往歴（持病）

かかりつけの医療機関（歯科・薬局含む）

医療機関名（診療科名）	電話番号	担当医・通院目的・備考

お薬手帳の有無 ☐ あり（保管場所： ） ・ ☐ なし

○財産・資産のこと

預貯金

金融機関・支店名

金融機関・支店名	講座番号	口座名義	備考

財産の管理をお願いしたい人

☐ 配偶者・子ども

☐ お願いしたい人（氏名： 関係： ）連絡先

☐ 成年後見制度等の制度

○医療・介護

介護を受けたい場所 ☐ 自宅 ☐ 病院・施設 ☐ その他（ ）

人生の最終段階における延命治療

☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ その他（ ）

○葬儀・お墓

葬儀について 宗教・宗派（ ）

☐ できるだけ多くの人に参列を ☐ 一般的な規模 ☐ 家族葬 ☐ しなくてよい

☐ その他（ ）

希望する会場（ ） 生前予約 ☐ あり ☐ なし

お墓の準備 ☐ あり ☐ なし ☐ その他（ ）

○その他の希望



絵：中川竜雄

※本ガイドブック作成にあたり、
一部イラストを提供いただきました。
絵の無断転用を禁止します。

もう一步先の準備 半田市版「医療・ケアについての私の事前指示書」

医療・ケアについて、大切な人とあらかじめ話し合っておくことを、「人生会議＝アドバンス・ケア・プランニング（ACP）」といいます。話し合った結果を、事前指示書に書き留め、信頼できる人に共有しておきましょう。

