

香美市 わたしの未来ノート

～大切な人に伝えたいこと～



名前

書き始めた時期

年

月

日

えびす法務事務所
司法書士・行政書士

相談受付中

相続

遺言

成年
後見

農地

墓地



えびす法務事務所

司法書士 松元 礼子
行政書士 入交 佳浩

要予約

TEL 0887-53-7701
FAX 0887-53-7702

〒782-0032
高知県香美市土佐山田町西本町一丁目3番24号

香美市 わたしの未来ノートとは？

- わたしのこれまでの人生を振り返ること
- これからの人生の指針を明確にしておくこと
- わたしにもしものことがあった時に対応すべきこと
- わたしにとって大切な人たちに伝えておきたいこと

これらの項目について、自筆で書き記しておくことにより、自身の大切にしたいことや必要なことが少しずつ整理されてくることでしょうか。記入内容について、ご家族や友人など大切な人と相談してみるのも、新しい発見ができて良いかもしれません。

このノートが、あなたのこれからの人生を充実して過ごす一助となれば幸いです。

香美市 わたしの未来ノートの書き方について

- ① 堅苦しく考えず、書きやすい項目から気楽に記入してください。
- ② 何度書き直しても大丈夫です。いつでも書き直すことができるよう鉛筆で記入することをおすすめします。
- ③ よく分からない項目は、誰かと話し合ってみてください。
- ④ 記入した後に改めて読み返してみて、修正してもいいでしょう。
- ⑤ このノートの存在と保管場所について、誰かに伝えておきましょう。
- ⑥ このノートの取り扱いに注意して、第三者が勝手に読むことができないように管理しましょう。
- ⑦ このノートは法的な効力を有しません。

更新履歴

年 月 日 /

年 月 日 /

年 月 日



もくじ 目次

人生会議(ACP)してみませんか

4

広告

領石蛭が丘クリニック
院長 清水 祐司



診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:30	○	12時 まで	○	○	○	1時 まで
午後 3:00~6:30	○	○	-	○	○	-

● 内科・循環器内科・消化器内科(毎週火曜日午前)
● 特定検診・企業検診・各種予防接種 ご相談ください

〒783-0056 南国市領石16-1
☎ **088(862)1123**

わたしのこと

6

- ▶ 基本情報 6
- ▶ 緊急連絡先 7
- ▶ 保険証・免許証等 7
- ▶ 自分の体について 8
- ▶ 今のわたし~これからのわたし 10

もしものとき

11

- ▶ 病気になったら 11
- ▶ 介護が必要になったら 12
- ▶ 判断力が落ちたら 12
- ▶ 葬儀のこと 13
- ▶ お墓のこと 15
- ▶ ペット 15
- ▶ 遺言書について 16
- ▶ 成年後見制度について 16



財産について

17

- ▶不動産、預貯金、生命保険、公的年金など … 17

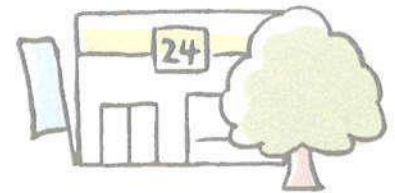
各種相談先・手続き先

18

- ▶香美市役所 …… 18
- ▶香美市社会福祉協議会 …… 18
- ▶遺言書や任意後見契約などの公正証書の作成
について …… 18
- ▶成年後見制度の手続きについて …… 18
- ▶香美市地域包括支援センター …… 18

**UD
FONT**

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。



人生会議(ACP)してみませんか

命の危険が迫った状態になると、約70%の人が医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

～人生会議とは～



誰でも、いつでも、命にかかわる大きなけがや病気をすることがあります。

自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼できる人たちと話し合い、共有しておくことを人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)といいます。

人生会議を重ねることによってあなたが自分の気持ちを話せなくなった「もしものとき」に、あなたの心の声を伝えるかけがえのないものになり、あなたの大切な人の心のご負担を軽くしましょう。

※このような取組は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。

知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

どういう流れで、人生会議をするの？

STEP
1

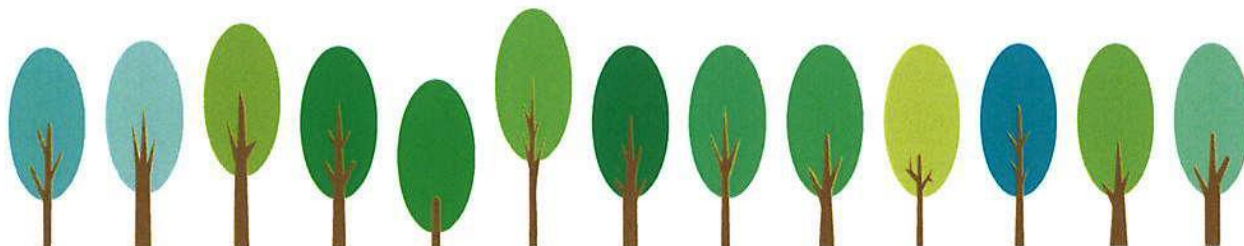
大切にしたいことを考えてみましょう

あなたが大切にしていること、今後望むことを考えてみましょう。

STEP
2

もしものとき、あなたの思いを伝えてくれる人を選びましょう。

もしものとき、あなたが自分の意思を伝えることができなくなった場合に、あなたに代わって意志を伝えてくれる、信頼できる人を選んでおきましょう。



STEP 3

かかりつけ医に質問をしてみましょう

かかりつけ医に、あなたの健康状態や病状、今後予想される経過や必要な医療・ケアなどについて質問し、健康について学び、考えてみましょう。

STEP 4

希望する医療やケアについて話し合みましょう

医療・ケアや生活に関するあなたの希望や思いなどについて、あなたの思いを伝えてくれる人や医療・介護スタッフに、理解してもらい、話し合っておきましょう。

STEP 5

書き留めておきましょう

話し合った内容は記録として書き残し、周囲と共有しておきましょう。

STEP 1 治療する際に、大切にしたいことを**考えて**みましょう

- 家族や友人のそばにいたい
- 好きなことをし続けたい
- 家族に負担をかけたくない



STEP 2 もしものとき、あなたの思いを伝えてくれる人を**選び**ましょう

どんな時でもあなたの希望を尊重できる人



きょうだい 配偶者 子ども

希望や思いは、時間の経過や健康状態によっても変化していくものです。
 何度も、繰り返し考えていきましょう。

STEP 5 **書き留めて**おきましょう

話し合った内容は記録として書き残し、周囲と共有しておきましょう。



STEP 4 希望する医療やケアについて**話し合**いましょう

- 痛みやつらさがなければできるだけケアを受けたい
- 一人にしないでほしい
- 入院するのはいやだ



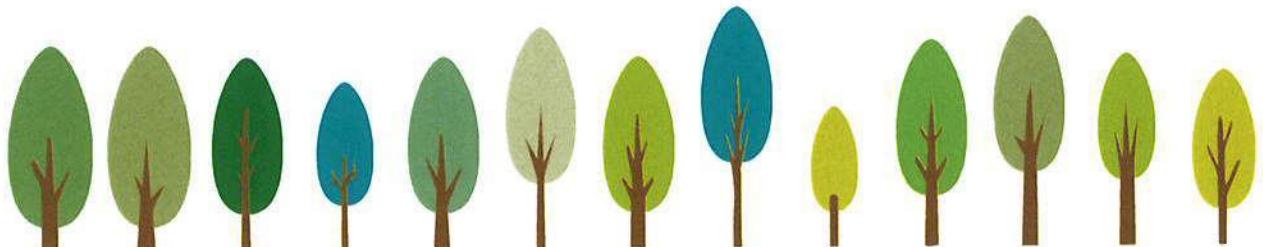
STEP 3 かかりつけ医に**質問**してみましょう

今後予想される経過は？

必要な医療やケアは？



出典:大阪府ホームページ



わたしのこと

あなた自身のことを周囲の人たちに理解してもらいましょう。よりよいサポートを築いてもらえるよう、事前に基本状態や体のこと、自分史などを書き留めてください。

基本情報

ふりがな
名前:

生年月日: 年 月 日生

住 所:〒

本 籍:〒

電話番号 自宅:

携帯電話:

メールアドレス:

パソコンパスワード:

インターネットバンキング:

利用サイトのパスワード:

廣 告



医療法人 村上会

村上内科 循環器科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●	●	●	/	●	●
午後 2:00~ 6:00	●	●	●	/	●	/

休診日

木曜・日曜・祝日・土曜午後

※都合により休診日がありますので事前にご連絡下さい

高知県香美市土佐山田町2289-6

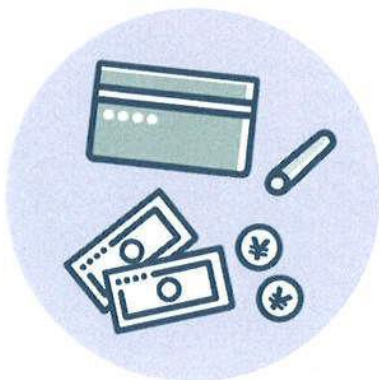
☎ (0887) 52-0111

緊急連絡先

① 名 前:	続柄:
<hr/>	
連絡先:	
<hr/>	
② 名 前:	続柄:
<hr/>	
連絡先:	
<hr/>	
③ 名 前:	続柄:
<hr/>	
連絡先:	
<hr/>	

保険証・免許証等

名 称	記号・番号	備 考
健康保険証		
介護保険証		
後期高齢者医療保険証		
運転免許証		
パスポート		
その他()		



— 広 告 —

医療法人 芳公会

香長中央病院

Kacho Central Hospital

内科／消化器内科／リハビリテーション科／放射線科

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30～11:30	●	●	●	●	●	—
13:30～16:30	●	●	●	●	●	—

※土曜・日曜・祝日・年末年始は休診

〒782-0032 香美市土佐山田町西本町5丁目5番34号

TEL.0887-53-5155

自分の体について

＊かかりつけの病院と薬

病院名・科:

電話番号:

医師名:

病名:

いつも飲む薬:

病院名・科:

電話番号:

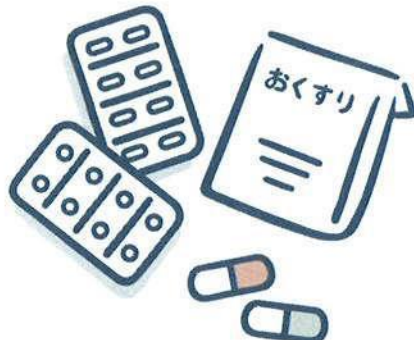
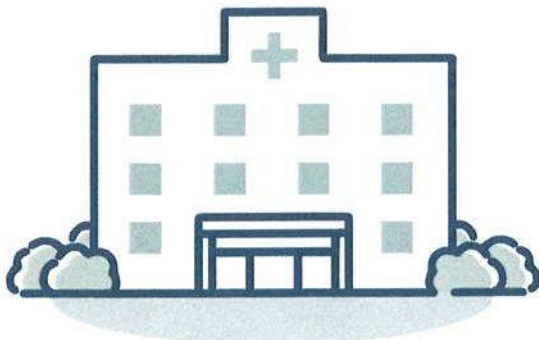
医師名:

病名:

いつも飲む薬:

＊アレルギーなど

- 薬 (種類:)
- 食品 (種類:)
- その他 ()



今のわたし～これからのわたし

人生会議（ACP）してみませんか

わたしのこと

もしものとき

財産について

各種相談先・手続き先

続けたいこと

これらのことは実現できそうですか。



行きたい場所

実現のために必要なことはありますか。



やりたいこと



もしものとき

「もしものとき」に備えて治療や介護の方針、後々どうしたいかなどの思いを書き留めておいてください。

病気になったら

＊告知について

- 病名や余命を告知してほしい 病名のみ告知してほしい
 家族等に任せる その他()

＊延命治療について

- 可能な限り延命治療を受けたい 延命治療を希望しない
 苦痛を少なくすることをしてほしい その他()

＊希望する延命治療

- 点滴による水分補給 中心静脈栄養 経管栄養(胃ろう含む)
 昇圧剤の投与 人工呼吸器 蘇生術(心臓マッサージなど)
 その他(具体的に)()

＊終末医療について

- 自宅で過ごしたい 病院で看護を受けたい
 病院以外の施設等で過ごしたい その他()

＊臓器の提供等について

- 臓器提供意思表示カードで、提供を意思表示している
 臓器提供等は希望しない その他()



介護が必要になったら

＊介護をお願いしたい人

- 配偶者 子ども その他()

名 前: _____ 名 前: _____

＊介護してほしい場所

- なるべく自宅を希望する 病院や施設

名 前: _____

- お任せする

＊介護の費用について

- わたしの年金や預金でまかなってほしい
 用意している(保管場所:)
 その他()

判断力が落ちたら

＊財産管理などをお願いしたい人

- 配偶者 名 前: _____

- 子ども 名 前: _____

- その他 名 前: _____



葬儀のこと

＊葬儀の場所

- お任せする
- 希望がある(名称等: _____)
- その他(_____)

＊葬儀の規模

- お任せする
- 家族・近親者のみ
- 参列してくれる方全て

＊遺影

- お任せする
- 用意している(保管場所: _____)

＊葬儀の費用

- わたしの預金等でまかなってほしい
- 用意している(保管場所等: _____)
- その他(_____)

広告

真心をこめたサービスで、心の「やすらぎ」や「よろこび」を提供します。



事前相談・お見積りいたします お気軽にお問合せください



JA 葬祭会館 ルミエールとさかみ
TEL.0887-56-5911

〒781-5232
高知県香南市野市町西野366

ルミエールとさかみ 検索



*葬儀について

葬儀業者との生前契約・予約

- 契約している 予約している していない

葬儀業者

- 生前予約で頼んでいる

(業者名: _____ 連絡先: _____)

葬儀を行う宗教 宗派

- 下記の宗教・宗派を希望する

(名称: _____ 連絡先: _____)

- 無宗教葬にしてほしい

- 家族・親族の判断に任せる

副葬品(お棺の中に入れてほしいもの)

- ある(_____) 無い

死装束

- 身に着けたいもの

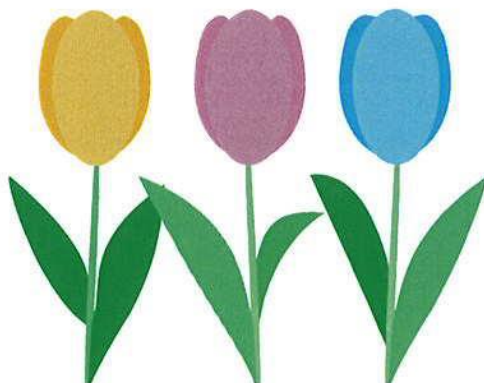
(内容: _____ 保管場所: _____)

- 無い

*遺言書について

- 有り(保管場所: _____)

- 無し



お墓のこと

✳️お墓の場所

- 希望なし
 - 希望がある
 - すでにある
- (名称・場所等:) (名称・場所等:)

✳️埋葬

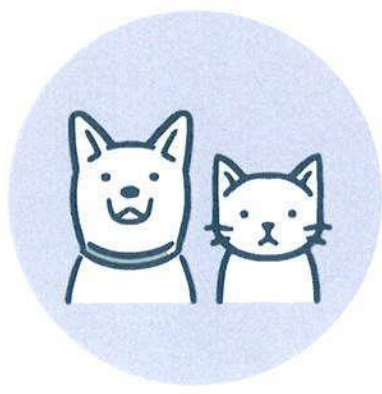
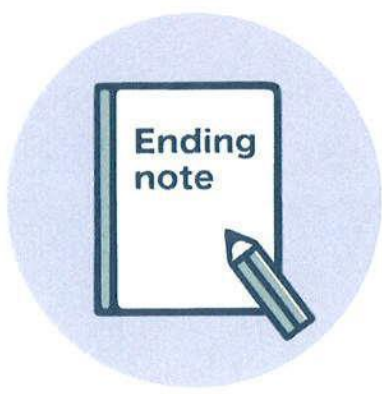
- お任せする
 - 希望がある
- (場所等:)

✳️お墓の費用

- わたしの預金等でまかなってほしい
 - 用意している
 - その他()
- (保管場所等:)

ペット

種 類 犬・猫・その他	気をつけてほしいこと 注意すること	もしものとき
		<input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる <input type="checkbox"/> 特定の人に託したい ()
		<input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる <input type="checkbox"/> 特定の人に託したい ()



遺言書について

財産を残す方の意思を尊重し、相続のトラブル発生を防止するなど、相続手続きを円滑に行うために遺言書の作成を検討してみてもいいでしょうか。

遺言書には「自筆証書遺言」「公正証書遺言」「秘密証書遺言」があり、作成者や手続きが異なります。詳しくはお近くの各機関にご確認ください。

◆ 自筆証書遺言

作成者: 本人の自筆 手続き: 裁判所 保管方法: 本人が保管する

◆ 秘密証書遺言

作成者: 本人が望ましい 手続き: 裁判所 保管方法: 本人が保管する

◆ 公正証書遺言

作成者: 公証人役場で作成 手続き: 公証人役場 保管方法: 公証人役場で保管

成年後見制度について

認知症等で、判断能力が十分でない方を保護・支援するための制度です。成年後見制度は「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。

◎ 法定後見制度

家庭裁判所が選任した成年後見人が、本人の利益を考えながら、本人の代理として契約などの法律行為をしたり、本人が行った不利益な法律行為を後から取消したりすることができます。

◎ 任意後見制度

本人が十分な判断能力があるうちに、将来、判断能力が不十分になった場合に備えて、あらかじめ自らが選んだ代理人(任意後見人)に、自分の生活、療養看護や財産管理に関する事務について代理権を与える契約(任意後見契約)を公証人の作成する公正証書で結んでおくというものです。

※法務省ホームページ「成年後見制度～成年後見登録制度」より抜粋しています。



各種相談先・手続き先

香美市役所 ☎0887-53-3111(代表)

主な内容	担当課
要介護認定の申請	高齢介護課(介護保険係)
障害に関する相談	福祉事務所(社会福祉係)
成年後見制度の相談	高齢介護課(地域包括支援係)
消費生活相談	商工観光課(商工観光係)

香美市社会福祉協議会

主な内容	団体名	電話番号	受付時間
●日常生活自立支援事業	香美市社会福祉協議会	0887-53-2287	月～金曜日

遺言書や任意後見契約などの公正証書の作成について

団体名	所在地	電話番号	受付時間
高知合同公証役場	高知市本町1丁目1番3号 朝日生命高知本町ビル3F	088- 823-8601	月～金曜日(祝日のぞく) 9:00～17:00

成年後見制度の手続きについて

団体名	所在地	電話番号	受付時間
高知家庭裁判所	高知市丸ノ内 1丁目3番5号	088- 822-0440	月～金曜日(祝日のぞく) 9:00～11:00 13:00～16:00

香美市地域包括支援センター

◎山田窓口

所在地:香美市土佐山田町宝町1丁目2番1号(香美市役所本庁1階5番窓口)

受付時間:月～金曜日(祝日のぞく)
8:30～17:15

☎0887-53-3127(直通)

◎香北・物部窓口

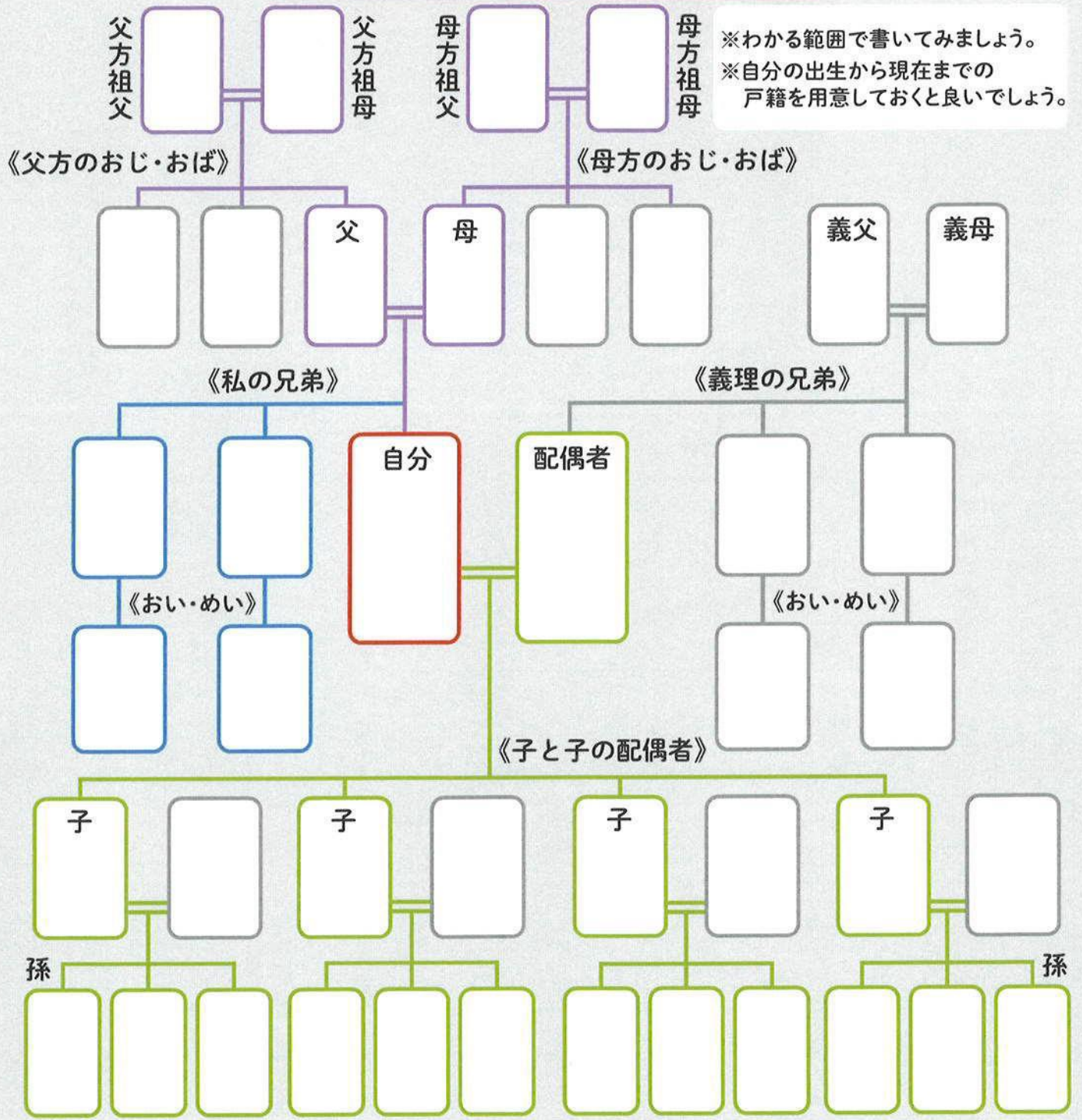
所在地:香美市香北町美良布1097番地(香美市役所香北支所内)

受付時間:月～金曜日(祝日のぞく)
8:30～12:00 13:00～17:15

☎0887-52-9285(直通)



わたしの家族(家系図)



香美市 わたしの未来ノート

令和8年3月発行

発行／製作

株式会社サイネックス
 〒543-0001 大阪府大阪市天王寺区上本町5-3-15
 TEL.06-6766-3333(大代表)

広告販売

株式会社サイネックス 徳島支店
 〒770-0813 徳島県徳島市中常三島町1-32
 TEL.088-623-0530

※掲載している広告は、令和8年2月現在の情報です。

無断で複写、転載することをご遠慮ください。

QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

UD
FONT

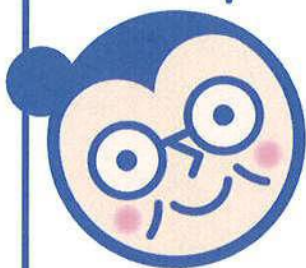
見やすく読みまちがえにくい
 ユニバーサルデザインフォント
 を採用しています。



ILS

山田に
生まれ
育って
125年
SINCE 1900

あんなこと
こんなこと



土佐山田に生まれ育って125年
寺村葬儀社の経験と実績

いま、ご葬儀は多様化の時代です。私たちは、規模の大小やスタイルをとわず、葬祭コンシェルジュとしてエンドデザイナーとして、故人やご遺族の想いやご要望にそった最良のご葬儀をプロデュースします。

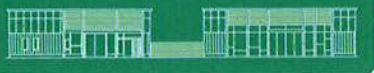
スペシャリストの証
一級葬祭ディレクター認定証



たよりに
なります

葬祭ディレクター技能審査(厚生労働省認定)を合格したご葬儀のスペシャリスト[一級葬祭ディレクター]が、ゆたかな知識・技術・接客能力でご葬儀を厳粛にディレクションいたします。

[一草記]が新しく更に充実
2027年OPEN予定



ご葬儀の近未来の在り方と、ご利用される方々の関係性をじっくりと見つめて計画しました。

終活のこと、事前相談のこと
ご葬儀のこと、法事法要のこと
仏神具のこと、お墓のこと
遺品整理のことなど
ご葬儀前、ご葬儀後の
気がかりなこと、心配ごと
どんなことでも
お気軽にご相談ください



おまかせ
ください

葬祭コンシェルジュの
手厚いアフターサポートサービス

無料

ご葬儀後の諸手続きや忌明けの準備など様々なことがらに、葬祭コンシェルジュがいつでもお応えいたします。フットワークの軽さとひとつひとつご遺族の心にそったきめ細やかな心配りで、お祀りの仕方やご法要のことなど、ハートフルケアをモットーにどんなことでもアフターサポートいたします。

各葬祭会館やお悔やみ情報など
様々な情報が満載!

寺村葬儀社のこと、ご葬儀のことなど詳細はWEBで検索は



エンディングノートおすすめします

万に備え、自分の希望や家族へのメッセージなどを記しておくノートです。ご希望の方は弊社まで。

寺村葬儀社に
おまかせください

事前相談・事前見積りで備える
理想のご葬儀と納得の費用

ご葬儀は、費用や必要な手続きや手順などわからないが多くて複雑です。弊社では、安心・納得のご葬儀のために、ご家族またはご本人が希望されるご葬儀を事前にご相談いただき、その内容にそって丁寧に明瞭なお見積りをご提示いたします。



あんしん
なっとく



仏神具販売とサポート[十季]
法事法要専用ホール[月も日も]



[十季]
仏神具の展示販売とご葬儀後の諸手続きに対応するアフターサポートの窓口です。

[月も日も]
法事法要や精進上げ専用のメモリアルホールです。どなたにもご利用いただけるコンパクトで便利な式場です。

24時間365日、いつでも。
www.teramura.co.jp

0120-096-556



葬祭コンシェルジュ

寺村葬儀社

高知県香美市土佐山田町西本町2-2-20 tel.0887-53-5151

- 葬祭会館 一草記 | 心月記 | 心月記 and one | 風の記
- Memorial Service & Gallery 十季
- Memorial Hall 月も日も

