

意思確認ノート（2026年）

この資料について

- ・これは「今後困らないための確認メモ」です。現時点での考えを記入します。
- ・空欄ではなく「未決」「保留」「今は話したくない」も含めて、今の時点での結論を残します。
- ・気持ちが変わったり新しい事情が出た場合は、その時に書き直します。年1回程度の見直しを行い、意思確認をこのノートで共有します。

① 本人用：意思確認ノート（確認メモ）

0 今日の記入（現時点の確認）

※これは「今の考え」を残すためのメモです。

※全部の項目について「いまの結論」を入れます（決められない所は「未決」や「今は話したくない」で構いません）。

今日の記入日： 記入：□本人 ☑同席者（氏名： ）

項目	回答できた	未決（まだ決めない）	今は話したくない
連絡先	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
体調・通院	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
もしもの時 （医療）	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
お見送り	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
お墓・納骨	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
文書に残す話	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1 基本のこと

お名前	
記入日	年 月 日
確認した人（同席者）	

2 体調や通院のこと

現在定期的に通っている病院

【歯科】	〒
【クリニック】	〒

薬の服用と管理（現状の確認）

●薬は誰が管理していますか？一つだけ選んでください。

自分で管理する（自己管理） 一緒に確認してほしい（家族と確認）

施設に任せたい・一緒に管理したい（施設管理） 施設に任せている（施設管理）

今は話したくない

●飲み方について（当てはまるものすべて選んでください）

主治医の指示通りに飲んでいる ときどき不安である（飲み忘れ／飲み間違いが心配）

分からない 今は話したくない

●「血圧が高い日」など不安がある時はどのようにしていますか

病院／薬局に相談する 施設や家族に相談する 未決 今は話したくない

●体調が悪いとき、どうしていますか？

病院に相談したい 施設や周りに相談したい

そのとき考えたい 今は決めたくない

その他（_____）

3 連絡のこと

何かあったとき、まず連絡してよい人（最優先）

名前	関係： _____ 電話： _____
名前 (次に連絡してよい人)	関係： _____ 電話： _____

連絡してほしくない人（いれば）

名前	
備考 (理由は書かなくて OK)	

4 お金や大事な書類のこと

※分からない場合は「未決」で構いません。

●書類や通帳の場所は、困らないように家族が確認してよいですか（1つ）

はい いいえ 未決 今は話したくない

●場所が分からないものがあつた場合は「不明」として残してよいですか（1つ）

はい いいえ 未決 今は話したくない

通帳	
印鑑	
保険証	
年金や保険の書類	
その他	

●支払いのことで困つたとき（今の考え）

一緒に確認したい その都度相談したい 今は決めたくない

よくわからない その他（_____）

5 今後の暮らしのこと

●今の生活で「このままだと困るかも」と思うことはありますか？（当てはまるものに○）

体調（痛み／息切れ／ふらつき 等） 薬（飲み忘れ／飲み間違い）

食事（食欲／飲み込み） トイレ 眠り 移動・転倒 物忘れ／手続き お金・支払い 人間関係（施設・家族など） 住まい・部屋 特にない よくわからない

今は話したくない

その他（_____）

これらの内容でいちばん困るのはどれですか？（1つ）→（_____）

困る場面はありますか？（短い言葉で構いません）→（例：夜／通院前後／入浴の日 など）

（_____）

●今後の暮らしについての今の考え

今のままでいたい 施設で落ち着いて過ごしたい

状況を見て決めたい 今は決めたくない

その他（_____）

6 もしものときのこと（医療・介護）

※今の時点での考えのメモです。あとで変えて大丈夫です。

●体調が大きく変わったとき、大切にしてほしいこと（複数でも構いません）

できるだけ苦しくないこと 落ち着いた場所で過ごすこと

病院や施設と相談しながら決めたい そのとき考えたい

今は考えたくない その他（_____）

●急に体調が変わったとき、知らせてほしい人（書ける範囲で）

●入院になったとき（説明・手続き・病室）

※「今の希望」を残す欄です。

(1) 手術や治療の説明は、誰が聞きますか（1つ）

本人が聞く 家族と一緒に聞く（氏名：_____） 施設/周りと相談して決めたい

今は決められない 今は話したくない

(2) 同意書（署名）が必要なとき

本人が署名する

本人が難しいときは、相談窓口（代理の人）に連絡してほしい（氏名：_____）

今は決められない 今は話したくない

(3) 入院の手続き（入院セット・支払い等）

家族と一緒にやる 施設/周りと相談してやる 今は決められない 今は話したくない

(4) 病室の希望（できる範囲で）

個室 大部屋 空き状況でよい 今は決められない 今は話したくない

(5) 個室の場合の費用（分かれば）

上限の目安（_____円/日 くらいまで） 相場を聞いてから決めたい よくわからない

今は話したくない

7 お見送りやお墓のこと

※今すぐ決めなくても大丈夫です。今の気持ちの確認です。

●お見送りについて、今の気持ちに近いもの（複数 OK）

できるだけ簡単でよい 家族だけでよい あまり大きさにしたくない

まだ考えたくない よくわからない その他（_____）

●お墓や納骨について、今の考え（どれか1つでも OK）

決めている 別の方法も考えたい まだ決めたくない よくわからない 今は話したくない その他（_____）

誰に知らせたいですか（書ける範囲で）

●納骨・永代供養（決め方の確認）

※いまの希望を残す欄です。決められない場合は「未決」「今は話したくない」で OK。

(1) 永代供養について（方向：1つ）

永代供養にしたい（候補を決めたい） 父・祖母の墓（または菩提寺）を候補に入れたい
それ以外を探したい 未決 今は話したくない

(2) 永代供養の「お願い（申込み）」は誰がしますか（1つ）

本人がする（自分で連絡する） 本人がする（連絡は同席してほしい） 未決 今は話したくない

(3) 永代供養の探し方（役割：1つ）

本人が候補を決める（家族は同席のみ） 家族が候補を最大3つまで提示し、本人が選ぶ
未決 今は話したくない

(4) 永代供養の費用の出し方（考え：1つ）

家族信託口座から 本人の資産から 相場を見て 未決 今は話したくない

(5) 永代供養の申し込みについて（確認：1つ）

今年中に方向だけは決める 今年中に依頼先まで決める

今年を決めない（未決として残す） 今は話したくない

8 大事なことを文書に残す（相続・死後の段取り）

※ここは「遺言」など、相続や死後の段取りで困らないための確認欄です。決められない所は「未決／今は話したくない」で構いません。

(1) 相続で困りやすいもの（該当に○）

年金関係の手続き（年金手帳など） 携帯電話（解約・データ） 施設の部屋の荷物（片付け・処分）

お金（預金（年金通帳）・現金・支払い） 借入・保証・親族間の貸し借り

その他（_____）

よくわからない 今は話したくない

(2) 遺言書について（1つ）

作る（ 公正証書がよい 自筆でもよい 未決） 作らない

説明を聞いてから考える 今は話したくない

(3) 遺言を実行する人（遺言執行者）を決める（1つ）

親族（氏名：_____） 第三者（司法書士／弁護士 等）

未決 今は話したくない

(4) 遺骨・お墓の担当（祭祀を主宰する人）を決める（1つ）

この人（氏名：_____） 未決 今は話したくない

(5) 施設の荷物（片付け）

家族が片付けてよい（担当：_____） 立会いが必要（同席：_____）

未決 今は話したくない

「残す/捨てる」の方針： 捨ててよい 一部残す 未決 今は話したくない

9 今の気持ち（自由）

今の時点で言葉で残しときたいこと（短くても構いません。）

10 次に見直すときのためのメモ

今年の時点で決まっていたこと

今回は決められなかったこと

次に確認したいこと

次回見直し目安： 1か月後 3か月後 年1回（ ）

② 管理用：支援・確認記録シート（あなたの記録）

管理用の扱い

- ・本人用とは別に保管します（本人に見せる前提ではありません）。
- ・「決定」だけでなく「保留」「拒否」「話題そらし」「理解困難」も必ず記録します。

A 基本情報

対象者氏名	
確認日	
場所	
同席者	
記録者	
当日の体調・様子	

B 今回確認した項目（チェック）

- 通院 入院・病室 薬 緊急連絡先 書類・通帳 今後の暮らし
- お見送り 納骨 費用 遺言・文書化 その他（_____）

C 各項目の確認結果（共通フォーマット）

※各項目ごとに必ずどれか：回答あり / 保留 / 拒否 / 話題そらし / 理解困難

1 通院・入院・医療

確認内容	
結果	<input type="checkbox"/> 回答あり <input type="checkbox"/> 保留 <input type="checkbox"/> 拒否 <input type="checkbox"/> 話題そらし <input type="checkbox"/> 理解困難
本人発言（原文）	
記録者メモ	

2 薬管理

確認内容	
結果	<input type="checkbox"/> 回答あり <input type="checkbox"/> 保留 <input type="checkbox"/> 拒否 <input type="checkbox"/> 話題そらし <input type="checkbox"/> 理解困難
本人発言（原文）	
記録者メモ	

3 緊急連絡先

確認内容	
結果	<input type="checkbox"/> 回答あり <input type="checkbox"/> 保留 <input type="checkbox"/> 拒否 <input type="checkbox"/> 話題そらし <input type="checkbox"/> 理解困難
本人発言（原文）	
記録者メモ	

4 書類・通帳・支払い

確認内容	
結果	<input type="checkbox"/> 回答あり <input type="checkbox"/> 保留 <input type="checkbox"/> 拒否 <input type="checkbox"/> 話題そらし <input type="checkbox"/> 理解困難
本人発言（原文）	
記録者メモ	

5 今後の暮らし

確認内容	
結果	<input type="checkbox"/> 回答あり <input type="checkbox"/> 保留 <input type="checkbox"/> 拒否 <input type="checkbox"/> 話題そらし <input type="checkbox"/> 理解困難
本人発言（原文）	
記録者メモ	

6 お見送り

確認内容	
結果	<input type="checkbox"/> 回答あり <input type="checkbox"/> 保留 <input type="checkbox"/> 拒否 <input type="checkbox"/> 話題そらし <input type="checkbox"/> 理解困難
本人発言（原文）	
記録者メモ	

7 納骨先

確認内容	
結果	<input type="checkbox"/> 回答あり <input type="checkbox"/> 保留 <input type="checkbox"/> 拒否 <input type="checkbox"/> 話題そらし <input type="checkbox"/> 理解困難
本人発言（原文）	
記録者メモ	

8 費用の考え

確認内容	
結果	<input type="checkbox"/> 回答あり <input type="checkbox"/> 保留 <input type="checkbox"/> 拒否 <input type="checkbox"/> 話題そらし <input type="checkbox"/> 理解困難
本人発言（原文）	
記録者メモ	

9 遺言・文書化

確認内容	
結果	<input type="checkbox"/> 回答あり <input type="checkbox"/> 保留 <input type="checkbox"/> 拒否 <input type="checkbox"/> 話題そらし <input type="checkbox"/> 理解困難
本人発言（原文）	
記録者メモ	

D 核：お見送り・納骨・費用（濃く残す）

1 お見送りの希望

簡素 家族のみ 一般的な形 未定 拒否 その他（_____）

本人発言（原文）	
記録メモ	

2 納骨の希望

既存のお墓 別の方法希望 未定 拒否 よくわからない

本人発言（原文）	
記録メモ	

3 誰に連絡するか（優先順）

1)	
2)	
3)	
本人発言（原文）	
記録メモ	

4 費用はどこから出す考えか

家族信託口座 その他本人資産 未定 話題拒否 よくわからない

本人発言（原文）	
記録メモ	

5 費用の上限

具体額あり（_____円） 相場を見て決めたい 未定 話したくない
 よくわからない

本人発言（原文）	
記録メモ	

6 信託口座残高が足りない場合（暫定）

予算内に縮小する 他の本人資産を検討する その時点で再検討する 今は決めない
 話題をそらした 理解困難

本人発言（原文）	
記録メモ	

E 契約・役割整理（境界線の明文化）

1 継続する役割（既に引受済）

- ・ 家族信託に基づく支払い（例：施設費 等）：

- ・ 医療費支払い：

- ・ 身元保証人：

2 無制限には引き受けない役割（境界線）

- ・ 薬管理全般
- ・ 終活全体の無期限対応
- ・ 決めない事項の無期限追跡
- ・ 口頭だけの曖昧な合意で動くこと
- ・ 信託口座不足分を当然に立て替えること

3 すでに存在する契約（名称のみでOK）

- 委託契約書 死後事務手続き契約書 家族信託契約書
- その他（_____）

4 注意書き（固定）

契約書を作成したこと、具体的な内容が決まったことは別。契約は実行の土台であり、内容は別途確認して記録する。

F 今回の結論（要約）

今回、確認できたこと：

今回、保留になったこと：

今回、拒否されたこと：

今回、理解困難または話題そらしだったこと：

G 次回への持ち越し

次回確認する項目：

次回までに必要な準備：

次回確認予定日：

使い方（運用メモ）

1. 伯母には全部見せない：本人用のみ。管理用はあなたの記録。
2. 1回で全部やらない：1回につき1～2テーマで十分。
3. 空欄でも失敗ではない：回答しない／拒否／話題そらしも重要な記録。

最初に相手へ言う文（そのまま読めます）

導入文

これはエンディングノートじゃなくて、今後困らないための確認メモだよ。
今すぐ全部決めるためじゃなくて、今の考えを少しだけ確認したい。
書けるところだけでいいし、変わったらまた直せるよ。

（任意）当日用：今日のゴール（1つだけ）

緊急連絡先（最優先1名） お見送りの規模（仮でOK） 納骨の「嫌なもの」1つ

結果： 取れた 取れなかった（理由： 拒否 保留 話題そらし 理解困難）

H 終了判定（年度）チェックシート

対象者氏名：_____ 年度：20__年度 確認日：

場所：_____ 記録者：_____ 同席者：_____

1 実施の事実（まずここが証拠）

本人用「意思確認ノート」を提示した 「下書き」「現時点の確認」「未決/拒否も記録」を説明した

本人の反応を記録した（怒り／拒否／協力／無反応 等） 今日の確認範囲（テーマ）を提示した

実施時間の上限を決めた（ 分）／終了宣言をした

2 結果分類の充足（今年度の完了条件）

各テーマについて、下のいずれかで記録が残っていれば OK：回答あり／保留／拒否／話題そらし／理解困難

・緊急連絡先： 回答 保留 拒否 話題そらし 理解困難

・通院・入院・医療／薬： 回答 保留 拒否 話題そらし 理解困難

・お見送り（葬儀）： 回答 保留 拒否 話題そらし 理解困難

・納骨・永代供養： 回答 保留 拒否 話題そらし 理解困難

・費用の考え： 回答 保留 拒否 話題そらし 理解困難

・遺言・文書化： 回答 保留 拒否 話題そらし 理解困難

今年度の判定： 必須（連絡先／医療／葬儀／納骨）が分類記録できた → 確認完了 未完（次回へ）

3 責任転嫁封じ（チェック）

「あなたが決めて」等の発言が出たが、あなたは決定しないと明言した

未決・拒否・保留は、本人の選択として記録した（原文あり）

「勝手に決めた」リスクのある箇所は、根拠（原文／日時／同席者）を残した

合意が取れない事項は、あなたが独断で実行しない方針を記録した

4 誤情報・飛躍・被害的発言・論点ずらし（発生ログ）

発生： なし あり（該当に○） 誤情報 飛躍 被害的発言 論点ずらし
事実確認不能

原文（短くそのまま引用）：①「
」②
「
」

起きた場面： 薬 葬儀 納骨 費用 契約 その他（
） 影響： 手続き停止
対人トラブル 支援継続困難 その他（
）

5 反復パターン（自動ルール）

- 同一テーマ 2 回連続「拒否」→ 確認を終了し、現状維持+関係者へ共有
- 同一テーマ 2 回連続「話題そらし/理解困難」→ 専門職（医療/施設/法務）へ移管検討
- 保留が 3 回以上継続 → 保留期限設定（ 1 か月 3 か月 年次）し、期限超過は暫定ルールへ

6 終了判定（この回の結論：1 つだけ）

- 今年度分の確認は完了（分類記録済み）→ 次回は年次更新へ
- 未完（必須テーマ未実施あり）→ 次回（YYYY-MM-DD）に「1 テーマのみ」再確認
- 継続困難 → 暫定ルール+関係者共有へ移行 専門職へ移管（相談先：_____）

7 次の一手（1~2 個に絞る）

次回確認テーマ（1 つ）： 連絡先 医療 葬儀 納骨 費用 遺言 次回予定日：YYYY-MM-DD

事前準備： 資料（見積/候補） 家族へ事前確認 施設へ連絡 専門職へ相談 その他
（
）

8 記録の保管・共有

保管： 紙（
） データ（
） 共有先： なし 施設 ケアマネ 家族
（誰：
） 専門職（
）

記録者署名：_____ 日付：