



これからも自分らしく生きていくための

私の大切な思い



「私の大切な思い」は、町内の医療・介護・福祉関係者のご協力のもと作成した、これからも自分らしく生きていくための美浜町版エンディングノートです。

これから何をしたいか、どう生きたいかを考えたり、家族や大切な人たちと話し合ったりするきっかけにしてみませんか。

✿ エンディングノートとは

「ACP(アドバンス・ケア・プランニング)」・「人生会議」という言葉を聞いたことがありますか？ACP・人生会議とは、もしものときのため、自らが望む人生の最終段階における医療・ケアについて前もって考え、家族や周囲の信頼する人たち、医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。

エンディングノートに法的な効力はありませんが、いざという時のために、必要な情報や自分の思いをあらかじめ書いておくノートであり、ACPや終活に取り組む際に有効なツールとして用いられています。

✿ 「私の大切な思い」の特徴

「私の大切な思い」は今後やってみたいことや大切なことは何か、もしものときどのような医療やケアを望んでいるかについて考えるための冊子です。今の自分の人生の希望や大事なことを知る、気づくきっかけづくりとなるように、毎日の生活がもっと充実したものになるように、この思いを込めて作成しました。

終活を自分らしく生きるための前向きな活動と捉え、取り組む人が少しでも増えるように、あなたの考えを簡単に書き込んで整理できるように、簡易的な内容となっています。

✿ 「私の大切な思い」を書いてみましょう

若い方から高齢者の方まで何歳からでも始めてみましょう。

自分にはまだ早いかなど思われている方もまず取り組んでみて、あなたのこれからの家族や大切な人たちと話し合うきっかけにはいかがでしょうか。

- ▶ 書きやすい部分から書きたい気分の時に書いてみましょう(すべて書けなくても大丈夫!)
- ▶ 年齢や身体の状態で気持ちは変化します。定期的にした内容を振り返ってみてください。
- ▶ いつでも書き直してできます！何度でも書き直してできるよう、鉛筆での記入が良いでしょう。

✿ 「私の大切な思い」の保管について

いざという時、あなた自身のことやあなたの希望を伝える冊子です。

もしものときに家族や大切な人たちがあなたの医療やケアについて難しい決断をする場合の助けとなります。家族や大切な人たちに保管場所を伝えておきましょう。

問合せ

美浜町役場福祉課

☎ 0569-82-1111

美浜町地域包括支援センター

☎ 0569-83-0294



2022年7月初版