

わたしの「これまでとこれから」について

あなたにとって大切なことやこれからの生活をどのように送りたいかなど、伝えたいことを記入しておきましょう。



わたしのこと

● 好きなこと・得意なこと・楽しいこと

● 苦手なこと・嫌いなこと

● 大切にしていること・座右の銘

わたしのこれからについて

● 会っておきたい人・この先やってみたいこと

● 気になること・不安に思うこと

● 伝えたいこと

自分らしい未来を過ごすための

わたしの これからノート



明日の自分はどうなっているのでしょうか。災害や事故、病気がいつ発症するかは予測できません。万が一の時に備えて、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて考えたり、あなたの信頼する人たちと話し合ったりすることを「アドバンス・ケア・プランニング（愛称：人生会議）」といいます。

Advance・Care・Planning

これらの話し合いは、もしものときにあなたの信頼する人たちが、あなたの代わりに医療やケアについて難しい決断をする場合に重要な助けとなります。

自分らしく生きるために、これから自分がどう生きていきたいのか、どう過ごしたいのか、この「これからノート」を使って考えてみませんか。

これからノート 4つの「じゃない」

● 終活だけじゃない

終活だけでなく、将来、家族や支援者があなたの支援方法を考えるときにも活用することができます。

● 高齢者だけじゃない

若い方にも取り組んでもらえます。「自分にはまだ早い」と思われている方も、まずは取り組んでみて、将来について家族と話し合うきっかけにしてみませんか。

● 遺言書じゃない

このノートには、遺言書のように法的な効力はありません。できる・できないに関わらず、「自分がどうしたいか」を考え、自由に記入してみましょう。

● 書き直し? いいじゃない

気持ちは日々変化するものです。変化するたびに書き直しましょう。記入日も忘れずに!



お問い合わせ先

■ 東浦町役場ふくし課

☎ 0562-83-3111

■ 東浦町高齢者相談支援センター

☎ 0562-82-2941

「これからノート」は
こちらからダウンロード
できます!



作成：東浦町
東浦町地域包括ケア推進会議在宅医療介護連携部会
ACP・住民啓発ワーキンググループ

発行年月：令和3年3月



記入日： 年 月 日

あとから書き直しができるように、なるべく鉛筆で書きましょう。

東 浦 町

