

# わたしの想いノート

～自分の人生の物語を想像してみませんか～



No. \_\_\_\_\_

名前 \_\_\_\_\_

県央ネットやまなし  
在宅医療・介護連携分科会

# 「もしも」のために「今」できること

いつまでも元気に過ごせるように、健康を保つことは大切です。しかし、老いや病気などは誰にでも訪れます。

人は命の危険が迫った時、70%の方が医療や介護について自分で決めたり望みを伝えたりすることができなくなると言われています。

「もしも」の時のために、「今」考えておくことが、あなたらしく過ごす第一歩となり、またあなたの意思が家族の支えにつながり、道しるべとなります。「自分だけで考えるのは不安…」という方は、医療や介護の選択肢にどのようなものがあるのか、身近な専門職に相談してみましょう。

## ACP（人生会議）ってなに？

自分の大切にしているもの・こと・価値観や、自分が病気になったり、介護が必要になったりしたときに「どう生きたいか・どう過ごしたいか」を考え、大切な人（家族や友人など）、支えてくれる人（医療・介護従事者）と自分の想いを話し合うプロセスのことを、『アドバンス・ケア・プランニング (Advance Care Planning)』略してACPといいます。



# このノートの使い方

- まずは好きなページから、気軽に自分のことを書きはじめましょう。
- 自分の正直な気持ちを、文字にしてみましょう。
- 生きている限り、からだのところは変化します。何度でも書き直しをしてみてください。その際は、更新用ページ (P.15～20) を活用しましょう。
- 大切な人（家族や友人など）と相談しながら書いてもいいでしょう。
- このノートの存在を誰かに伝え、保管場所を明らかにしておきましょう。また、入院時にはノートを持っていきましょう。



## もくじ

● 「もしも」のために「今」できること	P.1
● ACPってなに？	P.1
● このノートの使い方	P.2
● わたしのプロフィール	P.3
● 今のわたし	P.5
● 医療・介護について	P.7
● 「もしも」の時の選択について	P.9
● 葬送について	P.10
● 「もしも」の時に連絡してほしい人	P.11
● 今後希望する暮らし方	P.12
● やってみたいこと	P.12
● 自由記載	P.13
● 他にもこんなことを考えておくと安心です！	P.14
● 更新用ページ	P.15
● 相談窓口一覧	P.21

