



武豊町版エンディングノート

# わたしノートのすすめ

～もしものとき、あなたと大切な人をつなぐ～

「わたしノート」は、町内の医療・福祉関係者のご協力のもと、今後も自分らしく生きていくため、**家族や大切な人と話し合うためのきっかけづくり**になるように、と  
思いを込めて作成した武豊町版のエンディングノートです。

「終活」に**取り組む第一歩**として気軽さ、取り組みやすさを重視して作成しておりますので、ぜひご活用ください。

## ACP・人生会議とは

「ACP」「人生会議」という言葉をご存じですか。「ACP」「人生会議」とは、**人生の最終段階の医療や介護について、自身の望みを前もって考え、家族や医療・介護関係者と繰り返し話し合い、共有する取組**のことです。

## エンディングノートとは

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、「終活」に**取り組む有効なツール**として用いられます。

## 「わたしノート」を書いてみよう

- ・書きやすい部分から、書きたい気分の時に書いてみよう
- ・**年齢や身体の状態によって気持ちは変化**します。**定期的に見直し**をしましょう
- ・書き直しができるように、記入の際はなるべく鉛筆を使いましょう

## 「わたしノート」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ノートです。**家族や大切な人に保管場所を伝えておきましょう。**



① **自分が大切にしたいことを考える**

何度でも、繰り返し考え話し合しましょう

② **もしものときあなたの思いを伝えてくれる人を選ぶ**

③ **かかりつけ医に相談する**

④ **希望する医療やケアについて話し合う**

⑤ **話し合ったことを書き留める**

