



# わたしノート

## ～自分らしく生きるために～ 活用のすすめ

「わたしノート」は、町内の医療・福祉関係者のご協力のもと作成した武豊町版のエンディングノートです。

今後も自分らしく生きていくための、また、家族や大切な人と話し合うためのきっかけとしてご活用ください。



### エンディングノートとは

「ACP」・「人生会議」という言葉をご存知でしょうか。「ACP」・「人生会議」とは、人生の最終段階の医療や介護について、自身の希望を家族や医療・介護関係者と事前に繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。

エンディングノートには法的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やいわゆる「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。



### 「わたしノート」の特徴は

「わたしノート」の記入に取り組むことで、今後も自分らしく過ごすために、自身が大切に思っていることなどを知る、気づききっかけづくりとなるように、と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、エンディングノートとしては簡易的な内容となっており、気軽さ、取り組みやすさを重視しています。



### 「わたしノート」を書いてみましょう

- \*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
- \*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。

