

安城市では、自分らしく豊かに生きていくことができるように「わたしノート」を作成しました。主役は皆さんです。

これまでの自分の人生を振り返り、そしてこれからのことも家族や支援者の方と一緒に話し合いながら記入してみましょう。

すべての方が対象です。まずは、健康なうちから少しずつ考えていきましょう。人生会議の第一歩として是非ご利用ください。



<わたしノート内容の説明>

まず、わたしのこと、好きなこと、人生の歩み、そして人生の折れ線グラフ、わたしのこれからのこと があります。

いつが一番楽しかったですか？どんなことを大切に生きてきましたか？

今までの人生を振り返ってみて、これからのことも考えてみましょう。

そして、次に 「もしものときは」

病気のこと介護や医療のこと、延命治療のことについて書いてみましょう。

そして大切なのは、どうしてそう思ったかです。

是非、自分の気持ちを書いてみてください。

<ポイント>

* 強制されるものでもありません。書きたいときに書きたい部分から書いてみましょう。

* 人間の気持ちは変わるものです。考えが変わるような出来事があったときに書き直してみましょう

* 自分の居場所が変わったとき、例えば入院した時、施設に入ったとき、この「わたしノート」を持っていきましょう。

人生会議とは、自分らしく人生を生きるための取り組み
です。もしもの時のため、ご自身が望む医療やケアについてみんなで繰り返し話し合い共有することです。

人生会議はACPの略称

(ACP：アドバンス・ケア・プランニング)



配布窓口：安城市役所高齢福祉課・各福祉センター
各公民館・各地域包括支援センターなど

ACP作業部会