

「わたしノート」記入の際の注意事項等について

- これからの人生をよりよく、豊かに、充実して生きるために、元気なうちから必要な備えを行っておく「終活」の一つとしてお使いください。
- あなたが何らかの理由により自分の意思を表明することができなくなったときに、介護サービスを利用することや終末医療を受けること、亡くなった後のことなどについて、家族などにあなたの希望を伝える手段としても活用できます。
- 「わたしノート」を記入することで、自分自身を見つめなおすことができます。特に1~3ページまでを記入することで、自分の歩いてきた道を振り返り、現在の状況を把握することができ、「まだやりたいことがある」といった気づき生まれ、前向きに生きるきっかけとなることもあります。
- 医療や介護が必要になったとき、自分がどうしたいのか、元気なうちから考えておきましょう。
- 記入する際は、自分だけで決めるのではなく、しっかり家族と話し合しましょう。そうすることで、あなたが何らかの理由により自分の意思を表明することができなくなったとき、家族も慌てることなく、あなたの希望する対応をとることができます。また、ご家族の負担も軽減されます。

【話し合いのポイント】

- ・話し合うことで「わたし」の気持ちを整理でき、本当に大切に思っていることに気づくことがあります。
- ・話し合うことで「大切な人」の想いに気づくことがあります。
- ・大切だと思うテーマ、話したいテーマから始めてみましょう。
- ・すべてを話し合う必要はありません。
- ・「わたし」と「大切な人」の希望は同じとは限りません。また、想いは変わるものです。何度でも話し合ってみましょう。

【注意事項】

- ・鉛筆で記入しましょう。一度記入して終了ということではなく、気持ちに変化することもありますので、その際は何度でも書き直しOKです。
- ・法的な効力はありません。法的な効力を求めるときは、正式な遺言書を作成してください。
- ・書けるところから書いてみましょう。
- ・このノートには個人情報に記載されています。鍵のかかる場所に保管するなど、取扱いに気をつけましょう。