

はじめに

あなたの大切にしていることや望み、どのような医療や介護を望んでいるかについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議」と言います。

しかし、いきなり医療や介護のことと言われても難しくてイメージがわからないと思う方が多いでしょう。

このノートは、あなたの過去を振り返って、今を刻印し、未来をまっすぐ見つめるためのセルフワークです。

“自分らしく生きる“

そのためにどんな準備をしたら良いか？

終活ではなく、自分の生き方をどういう風に言い残していくか？

人生会議の目的は、かけがえのない人生を自分らしく生きられるように準備することです。

これからさらに充実した毎日を送るために、元気なうちから活用してみませんか？

ノートの使い方

- 一度に全てを書き上げなくても良いです。書きやすいところから書いてみて下さい。
- 記載内容をあなたにとって大切な人や支えてくれる人と一緒に話し合いながら書き留めると、対話が生まれ、人生会議の土台になります。良かったら家族や友人などと一緒に考えてみてください。
- ノートは何度も書き直しても良いです。書き直した場合には、訂正したことが分かるように年月を記載しておきましょう。
- 誕生日や記念日、人生会議の日(11月30日)などの節目に定期的に見直すことをおすすめします。
- 個人情報に記載されているので、ノートの取り扱いには十分に注意をお願いします。
- 「介護連携ノート(緑ノート)」を活用している方は、「こころのノート」と一緒にリングでつづることをおすすめします。