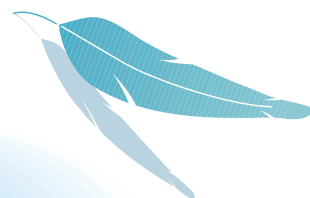


いつまでも自分らしく生きるために



未来ノート

～わたしの生き方整理帳～



ほっとするね 緑の府中

府中市

ノートを書く前に

このノートは、いつまでも『自分らしい生き方』ができるよう、もしも、突然人生を終えたり、意識不明の状態あるいは判断能力が欠けた状態になり、自分のことを伝えにくくなったとしても困らないように、これまでの自分自身の生き方や今後の人生への思い、介護・医療についての希望、そして大切な人たちへのメッセージなどを記録しておくものです。

あなたが大切に思っている人、あるいは、あなたを大切に思っている人が一人でもいたら、その人のために書いてください。迷った時にはあなたの意思の存在が、どんなにか支えになってくれることでしょう。

また、もしあなたに介護者や医療者等の援助が必要になったとき、あなたの意思を伝えることが困難になったとしても、他人の押し付けではない、『あなたらしい生き方』をこのノートが支えてくれるでしょう。

このノートは、あなたが必要だと思うページを自由に選んで書いてください。無理をしないで、あなたが書けることから書いてください。ご家族と話し合ったり、思い出に浸りながら書くのもいいでしょう。

書けたノートは年に1回、誕生日やお正月などに見直してみてください。書き直したい部分があったら、そのページだけ書き直して差し替えます。ページを追加したり、思い出の写真や資料を挟むのも自由ですし、お気に入りのバインダーに綴ってオリジナルのノートにもできます。

最後に、これからも孤立しないよう、ご近所づきあいを大切にしてください。そして、このノートがあることを誰かに伝えておくなど、存在を明らかにしておくことを忘れないでください。



■ 私のプロフィール	1
■ 思い出を振り返ろう	6
■ 私の過ぎ去りし日々	8
■ 家族や親戚・友人や大切な人たち	11
■ 私から大切な人へ	15
1 介護・看病についての私の希望		
2 延命治療・緩和治療・臓器提供・病名告知等についての私の考え方		
3 葬儀などについての私の希望		
4 私の遺言について		
5 ペットについて		
■ 大切な人へのメッセージ	30
■ 財産に関すること	31
■ 地域の身近な相談窓口について	35

★ノート記入について

*現在の状況をありのままにお書きください。

*最初から順に書かなくてもかまいません。

書けるところから書いてください。

*できれば、1年に1回くらい振り返ってみてください。

こころの変化があるかも知れません。

*口の欄には、該当するところにチェック(✓)を記入してください。