**も　く　じ**

**□ 健康のこと**

**□ 介護のこと**

**□ 人生の最期のこと**

**□ 延命治療のこと**

**□ 告知のこと**

**□ 財産管理のこと**

介護のこと、延命治療のこと、人生の最期のこと、

病名告知のことなどについては、特に気持ちが揺れ動きやすいため、

何度も思いを書くことができるようになっています。

　　　　　思いが変化した日付を記載し、自分の思いを書いておきましょう。

＊書き終えたところに☑チェックをしておくと、まだ書いていないところがよくわかります。

【この本の使い方】

１　書きやすいところから少しずつ書き始めてみましょう。

２　今の気持ちを書いてみましょう。

３　記入した日を記載し、定期的に自分の意思を確認しましょう。

４　家族や大切な人と相談しながら書いても良いでしょう。

５　このノートのことや保管場所を、家族や信頼できる人に話しておき

ましょう。