



つなぐノート



守山市版エンディングノート

このノートは「子どもや孫などの家族や大切な人に、自分の思いをつなぎ、つながるノートになるように」という思いを込めて

『つなぐノート』と名付けました。

「つなぐノート」を記入することで、自分の人生を振り返る機会にもなり、これからの人生をいきいきと暮らすためのヒントが見つかるかもしれません。

また、自分に「もしも」のことがあったときに、療養の場所や延命治療などの希望について、自分の意志を示すことができます。

ぜひ、家族や大切な人とこれからの人生について
話し合ってみてください。



守山市 PR キャラクター
「もーりー」

【このノートの使い方】

- 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 ノートのことを家族や信頼できる人に話しておきましょう。
(話し合った日や話し合った人はノートの一冊最後のページに記録できます。)
- 6 保管場所は、家族や信頼できる人に話しておきましょう。

も く じ

～今の私・これからの私～

- ☐ 基本情報 … 1
- ☐ 私のこと(趣味・特技・好きなもの等) … 2
- ☐ 今、楽しく取り組んでいること/がんばっていること/
これからやりたいこと … 3
- ☐ 私の思い出 … 4

～もしものときのために備えたい～

- ☐ 医療・介護のこと … 6
- ☐ 介護のこと … 8
- ☐ 人生の最期のこと … 9
- ☐ 告知のこと … 10
- ☐ 延命治療のこと … 11

～大切な人に伝えたい～

- ☐ 私の大切な人たち … 14
- ☐ もしものときの連絡先 … 15
- ☐ 大切な人に伝えたいこと … 16
- ☐ 財産のこと … 18
- ☐ デジタルデータのこと … 20
- ☐ 財産管理のこと … 21
- ☐ 遺言書のこと … 22
- ☐ 葬儀のこと … 23
- ☐ 証明書・年金・ライフラインのこと … 24
- ☐ ペットのこと … 25

自分らしくいきいきと暮らす!～人生会議をしてみませんか?～

人生の最期を本人の希望に沿ったものにしていくための方法として、「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」という取り組みが注目されています。

これは、「もしも」のときに備え、自分の大切にしていることやどのような医療・介護を望んでいるかについて考え、家族など自分の信頼する人たちと繰り返し話し合い、共有することをいいます。

将来

～考えてみましょう～
これまでの自分を振り返り、これからどうしたいのかを考えてみましょう。

～話し合いましょう～
家族や大切な人と考えたことを話し合いましょう。

- ・最期はどこで迎えたいか
- ・自分の好きなこと、今ががんばっていること

～ノートに書いてみましょう～
考えたことや話し合ったことをこのノートに書いておきましょう。気持ちが変わったら何度でも書き直せます。

思いや考えは状況によって変化するものです。書き直しても構いません。節目、節目で見直しましょう。

ノートを手にとってみたけど、書き方がわからない…

そんな方は!!このノートの書き方やこれからの人生について、カードゲームをしながら、考えてみませんか?出前講座も実施していますので、お問い合わせください。

【問い合わせ】守山市在宅医療・介護連携サポートセンター

住所:守山市吉身二丁目5番 22 号

電話:077-581-0340 FAX:077-581-0203

E-mail:chiikihokatsu-01zaisapo@city.moriyama.lg.jp