

人生手帳 ～書き方ノート～



この「人生手帳」は、自分らしく生きていくため、家族や大切な人と話し合うためのきっかけとしてご活用ください。

●「人生手帳」とは

「ACP(アドバンス・ケア・プランニング)」・「エンディングノート」という言葉を聞いたことはありますか？

これらの言葉は、あなたが望む医療や介護について、自分の希望を家族や医療・介護関係者等と事前に繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。

「人生手帳」は、いざという時のために、必要な情報や自分の思いをあらかじめ書いておくノートであり、「ACP」や「終活」に取り組む際に有効なツールです。

●「人生手帳」の特徴

「人生手帳」の記入に取り組むことで、今後も自分らしく過ごすために、自分が大切に思っていることを「知る」、「気づく」きっかけづくりとなるように、との思いを込めて作成しました。

終活を「自分らしく生きるための前向きな活動」と捉え、取り組む人が少しでも増えるよう、気軽さ、取り組みやすさを重視したA3サイズ1枚であなたのことが分かるようになっています。

●まずは「人生手帳」を書いてみましょう

- ☆ 書きやすい部分から、書きたい気分の時に書いてみましょう。(全部書かなくても大丈夫！)
- ☆ 書き直しができるよう、記入時はなるべく鉛筆を使いましょう。
- ☆ 年齢や身体の状態、その時の気分によって気持ちは変化します。定期的に見直しましょう。

●「人生手帳」の保管について

いざという時、あなた自身のことやあなたの希望を伝える手帳です。家族や大切な人に保管場所を伝えておきましょう。

