



あんしんノート

出雲市版終活支援ノート

～いつまでも自分らしくあんしんして
暮らしつづけるために～



出 雲 市
高齢者あんしん支援センター
(出雲市社会福祉協議会)



はじめに



このノートは、住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく暮らしつづけるために、医療や介護に関するあなたの想いを普段から考え、それを家族や友人など、あなたが信頼する人と話し合うきっかけになることを目的として作成しました。

命の危険が迫った状態になると4人に3人は自身が望む医療や介護などを自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなると言われています。

そのようなもしものときのために、あなたが望む医療や介護について、普段から考え、繰り返し話し合い、共有する取組を「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」と呼びます。

これまでの人生を振り返り、好きなものや大切にしているものなど、あなたの価値観を基に、医療や介護が必要になったとき、どのように過ごしたいか考え、話し合ってみませんか。

なお、「今は考えたくない」「話したくない」という気持ちも、あなたの大切な考え方です。

あんしんノートの使い方

- 記入する内容や選択肢に正解はありません。あなたの考え、想いが表されていることが大切です。
- すべてを記入する必要はありません。書きたいところから、書きたいところだけ書きましょう。（財産の保管場所などを書く場合は、ノートの保管方法など取り扱いに注意しましょう）
- 何度でも書き換えられます。（書き換えられるよう鉛筆で書くとよいでしょう）
- 医療や介護の希望などは、家族をはじめあなたの主治医やケアマネジャーとも話し合しましょう。
- 定期的に見直し、話し合うことで、自分自身の考えが深まり、納得しやすくなります。国では11月30日（いい看取り・看取られ）を「人生会議の日」と定め、人生の最終段階における医療・介護について考える日としています。

