

2019  
湖西市

## わたしの道 ～マイエンディングノート～



名前

### 大切な思いを、未来へつなぐ――

人生を振り返り、あなたに関する情報や要望・希望をわかりやすくまとめ  
しっかりと書いておくことで、家族を助けるもの。  
それが、マイエンディングノートです。  
ご自身やご家族のこと、財産、もしもの時のこと…  
テーマに沿って書きすすめるうちに、思いを自然と整理できるようになっています。  
そして、「これからの人生のあり方を考える」きっかけにもなることも  
マイエンディングノートの大きな役割です。  
これからやりたいこと、行きたい場所、会いたい人を思いつくままに書いてください。  
余白ペンを使って、自分らしいエンディングへ！

### マイエンディングノートの書き方

ゆっくりと楽しみながらあなたの思いを書いてください。

- まずは好きなページから気軽に書きはじめましょう。
- 必要だと思うページを選んで書いても良いでしょう。
- 何回書き直しても大丈夫です。その際は、更新日を記入しましょう。
- 定期的に振り返り、状況に応じて修正してください。
- 写真を貼る、資料をはさむ等、自由にお使いいただけます。
- 家族と相談しながら書いても良いでしょう。
- ノートの存在本體が伝え、保管場所を明らかにしておきましょう。

### もくじ

第1章 わたしのこと………2	第4章 大切な人たち………13
第2章 もしもの時は………7	第5章 財産について………15
第3章 エンディング………10	第6章 湖西市の価値へ………17



湖西市マイエンディングノート 発行日:2019.1  
発行:湖西市環境の未来  
編集・デザイン:株式会社ホープ

※個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。  
※マイエンディングノートには、法的効力はありません。法的効力を求める場合は、遺言書の作成が必要となります。

## 湖西市 『わたしの道～マイエンディングノート』 説明共有事項

当ノートは

- 人生を振り返り、大切な思いを未来へ・家族へつなぐものです。
- ご自身のこと・家族のこと・もしもの時の事などを、書きながら整理できるようなものです。
- 整理し書くことで、これからの人生のありかたを考える『きっかけ』づくりのものです。
- 強制するものではありません。
- 法的効力のあるものではありません。（法的効力を求めるには、遺言証作成が必要）
- 書けるところから・書きたいことから書いてみることをお勧めします。
- その時々で変わってくることもありますので、何度書き直しても良いものです。
- ノートの存在を信頼できる人・家族に伝えておくことを伝えましょう。そして伝えるだけでなく、自身の意向を（内容）を家族と話し、伝えておくよう伝えてください。

配布時には以上事項をお伝えください。ノートP1に詳細が載っています。  
説明しても意見等ある方に対しては、長寿介護課へ連絡いただくようお願いください。Tel576-1212



# 2019年配布先

- 関係専門職
- 包括支援センターから希望市民へ(独居高齢者訪問等)
- 市の教室や講演会等にて配布
- 民生委員さんへ配布
- その他希望者へ配布

以上を予定しております。

必要な場合は市や地域包括支援センターにございます。ご連絡下さい。

**2019年は1000部作成しました。**

先の共通説明を忘れずにご周知ください

人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？

## もしものときのために

～自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～

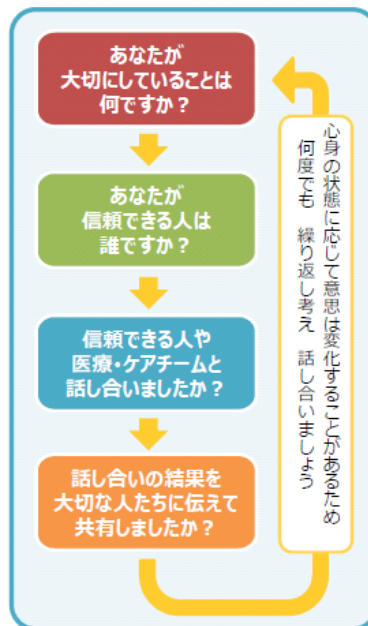
誰でも、いつでも、  
命に関わる大きな病気やケガをする  
可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、  
**約70%の方が、  
医療やケアなどを自分で決めたり  
望みを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。**

自らが希望する医療やケアを受けるために  
大切にしていることや望んでいること、  
どこでどのような医療やケアを望むかを  
自分自身で前もって考え、  
周囲の信頼する人たちと話し合い、  
共有することが重要です。



### 話し合いの進めかた（例）



もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、  
前もって考え、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。

あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等からあなたや  
家族等へ適切な情報の提供と説明がなされることが重要です。

このような取組は、個人の主体的な  
行いによって考え、進めるものです。  
知りたくない、考えたくない方への  
十分な配慮が必要です。



詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。

[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/iryou/saisyu\\_iryou/index.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/iryou/saisyu_iryou/index.html)



厚労省より人生会  
議のチラシ活用案  
内がありました。

湖西版に編集し作  
成したものです。

今後多職種研修後  
各市内関係施設に  
自由に活用いただ  
けるようデータ配信  
予定です。

