

## 井原市版エンディングノート

# わたしの

# これからノート

## を作成しました



この度、井原市では、井原市版エンディングノート「わたしのこれからノート」を作成しました。ぜひこのノートの記入に取り組み、自分らしい未来を過ごせるよう、家族や大切な人と、自分の「これから」について話し合いをするきっかけを作ってみませんか。

### ● なぜエンディングノートなの？

みなさんは「人生会議」という言葉を知っていますか。「人生会議」とは、もしものときのために、自身が望む医療やケアについて前もって考え、家族や関係者と繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。エンディングノートは終活に用いられるイメージがありますが、人生会議を行う際の有効なツールとして、注目されています。

将来自分が「自分らしく」過ごすためには、判断力が低下する前に、前もって希望する医療や介護などについて考え、家族や関係者と話し合うことが大切です。少しでも多くの人にその取り組みを行っていただけるように、井原市独自のエンディングノートを作成しました。

### ● 他のエンディングノートとどう違うの？

このノートは必要最低限の内容で作成しており、若い人から高齢な人まで、年齢に関わらず気軽に取り組みやすい内容に工夫しています。

### ● どこでもらえるの？

井原市地域包括支援センターや、井原市役所の各支所の窓口にて用意しています。配布を希望される場合は、井原市地域包括支援センターにお問い合わせください。

井原市ホームページからダウンロードして、印刷することもできます。

【井原市ホームページ】

<http://www.city.ibara.okayama.jp/docs/2020022500072/>



### ● どうやって書けばいいの？

表紙にある「ノート記入時の大切なこと」を参考に、家族や大切な人とよく話し合いをしながら記入してください。後から何度でも書き直しをしてもかまいません。書き直しができるように、記入の際はなるべく鉛筆やシャープペンシルを使ってください。

書き方などご不明な点がございましたら、井原市地域包括支援センターにご相談ください。

### ● お問い合わせ先

## 井原市地域包括支援センター

〒715-8601 岡山県井原市井原町 311 番地 1 本庁舎 2 階北側

電話：0866 - 62 - 9552 FAX：0866 - 65 - 0268

メール：houkatsu@city.ibara.lg.jp

