

都城市・三股町版 マイエンディングノート

想いを紡ぎ 心を繋ぐノート

住み慣れた地域で 人生の最期まで

自分らしく 生きるために・・・

あなたは、人生のおわりまで

どのように過ごしたいですか？

あなたは、どのような医療やケアを望みますか？

 お問い合わせ先 

令和5年5月第3版発行

都城市いきいき長寿課

三股町高齢者支援課

都城市・三股町在宅医療・介護連携推進協議会

在宅医療・介護連携相談支援センター

☎ 0986-23-2685

☎ 0986-52-8634

☎ 090-4980-7830

『想いを紡ぎ 心を繋ぐノート』を 書く前に大切なこと

- 1 書きたい気持ちになったときに、書きたいところから書きましょう。
- 2 「今」の気持ちを素直に書きましょう。
- 3 病気や家族などの状況によって、気持ちが揺らぐのは当然です。繰り返し話し合いをすることで、気持ちが落ち着きます。
- 4 「不安なこと・心配なこと」は、地域の医療や介護の専門職に相談しましょう。
- 5 記入した日付けを書きましょう。
- 6 このノートを「書いていること」「保管場所」を、信頼する人に必ず伝えましょう。
- 7 定期的に、見直しをしましょう。



『想いを紡ぎ 心を繋ぐノート』の書き方

P 1 「エンディングノート」の意味・目的を読みましょう

P 2 「終末期」の意味は、P 9を読みましょう。



「家族著名欄」には『人生会議』をした人の名前を書きます。
あなたの想いを伝えてくれる人です。

P 3 書き方の手引きを読み、望む医療やケアについて記入します。
「具体的な希望」欄に理由を書くとわかりやすいでしょう。

P 4 元気なうちに、施設の見学や情報を得ておくとう安心です。

P 5 ~ 1 0

病気や延命治療のことは、かかりつけの先生に尋ねましょう。

人生の最期の場所に、自宅を望む場合は、かかりつけの先生に相談しましょう。

<食事が食べれなくなったときの希望：自然に任せる場合>

食べたいときに、食べたいものを、食べれる量にしましょう
あなたの「好きな物」が分かるように記入しておきましょう。

<緊急時の希望>

「もしものときに、救急車を呼ぶ意味」は「延命治療を望む」ということです。状況により、望まない治療を受ける場合もあります。

<その他の希望>

このノートの項目にない望みを記入しましょう。

P14 大切な人へ 心を繋ぎましょう





もしものときのために 「人生会議」ご存じですか？

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。**

自らが望む医療やケアを受けるために、自分自身で**前もって考え、周囲の信頼する人たちと繰り返し話し合い、共有することが重要であり、その取り組みを『人生会議』**と呼びます。

(参考資料：厚生労働省『人生会議』リーフレット)

日頃から
「人生会議」
をしましょう。

「人生会議」の進め方

Step 05

書き留めて
おきましょう

考えたり、話し合ったことはエンディングノート「想いを紡ぎ心を繋ぐノート」に書き留めて、周囲の人と共有しましょう。



Step 01

あなたが
「大切にしたいこと」を
考えてみましょう

例えば、「最後まで我が家で暮らしたい」



Step 02

あなたの想いを
代わりに伝えて
くれる人を
選びましょう

1番にあなたのことを理解してくれる人は誰ですか？



思いは変化するもの

**何度でもstepを
繰り返しましょう**

Step 04

あなたの希望する医療やケアについて、エンディングノート「想いを紡ぎ心を繋ぐノート」を参考に話し合いましょう



Step 03

病気の経過や治療のことは、かかりつけの先生に相談しましょう。

