

私の心づもり

『これからの生き方版』

考えよう、話し合おうこれからのこと



これからの人生を どこで、どのように過ごしたいですか？

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、人に望みを伝えたりすることができなくなると言われています。

あなたのこれまでの人生を見つめ直し、これからの人生に対する想いを、家族やかかりつけ医、ケアマネジャーなどあなたと関わりの深い方と話し合うことをACP（アドバンス・ケア・プランニング）といいます。

これからの過ごし方をあらかじめ考えておくことで、自分の未来の姿が見えてきます。

また、家族や友人など周囲の人と話し合っって想いを理解してもらうことも、最期まで自分らしく生きるためにはとても大切なことです。

自分らしい生き方を実現するため、「私の心づもり」に今の想いを書いていてみませんか。

元気なうちから家族・友人などと話し合おう

元気な時だからこそ、気楽にこれからのことを話してみましよう。また、気持ちは変わるものです。変化があればその都度話し合いましよう。



高齢者の身近な相談窓口



中津川市地域包括・在宅介護支援センター



支援センター



今のわたし これからのわたし

これからやりたい事、行きたい場所、会いたい人など
思いついたことを書いてみましょう

今、大切にしていることは何ですか？

(例) 家族との時間を大切にしている。昔の友人に会うこと。



これから、どのような生活がしたいですか？
やってみたい事・行きたい場所・会いたい人はありますか？

(例) 元気に畑仕事をして孫が来た時に自作の野菜をふるまう。



これを誰に伝えたいですか？

(例) 配偶者 子ども・孫 親戚 友人 など

*

*



*書いた日 年 月 日
*伝えた日 年 月 日
*伝えた人

の心づもり

何度でも繰り返し考え、話し合しましょう

お誕生日の時など1年に1度見直してみませんか
リーフレットは各センター窓口の他、市ホームページからダウンロードできます



リーフレット

私の心づもり

『受きたい医療・介護版』

“いつか”に備えて話し合おう！



将来の医療やケアについて 話し合ってみませんか

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、人に望みを伝えたりすることができなくなると言われています。

あなたのこれまでの人生を見つめ直し、これからの人生に対する想いを、家族やかかりつけ医、ケアマネジャーなどあなたと関わりの深い方と話し合うことをACP（アドバンス・ケア・プランニング）といいます。

将来のために、自分が人生で大切にしていることや、どこでどのような医療ケアを望むか前もって考えてみませんか？

また、家族や友人など周囲の信頼する人たちと話し合い、「私の心づもり」を書いてみましょう。

あなたの人生で大切にしたいことは何ですか？
これから先、どのように暮らしていきたいですか？
あなたの希望・想いについて気持ちを整理してみましょう。

- 楽しみがあること
- 身の回りのことが自分でできること
- 家族の負担にならないこと
- 一日でも長く生きること
- 家族や大切な人との時間を大切にすること



高齢者の身近な相談窓口



中津川市地域包括・在宅介護支援センター



支援センター

