11/30（いい みとり）は人生会議の日

わたしのこれから、どう暮らしたい？

今から始める「いきかたノート®」のある暮らし

人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）とは
自分が大切にしたいことや望む暮らしについて
少しずつ考え、話し合っていく取り組みです。

問 地域包括支援センター ☎72－9191

5分でわかる！ わたしの「希望」整理チャート

元気な今だからこそ考えてみませんか？
あなたに合った最初の一歩を見つけてみましょう。

スタート！
大切にしていること、楽しみなことはありますか？（家族、趣味、ペットなど）



自身の健康やこれからの生活で心配なことはありますか？ （はい）



家族など、周りの人のことで心配なことはありますか？ （いいえ）



今後「こんな風に暮らしたい」という希望はありますか？ （はい）



もしもの時、自分の代わりに「あなたの気持ち」を伝えてくれる人はいますか？ （はい）



人生の最期を「どこで」「誰と」過ごしたいか、考えていますか？ （はい）



今日考えたあなたの想いを、今すぐ誰かに話したいですか？



ゴールA （今の気持ちを大切に）

今は思いつかなくても大丈夫。「こうだったら嬉しいな」小さな希望をかたちにしながら少しずつ考えてみましょう。まずは頭の中の整理から。



いきかたノート 6-7ページ

ゴールF （いきかたノート）

まずは自分の思いや希望を整理して、書き留めてみましょう。



いきかたノート 11ページ

ゴールB （やってみたいこと）

まだ具体的に考えなくても大丈夫です。まずは「やってみたいこと」と「行きたい場所」など、身近な小さな希望から少しずつ想像してみましょう。



いきかたノート 11ページ

ゴールC （伝えたいこと）

いざという時のために、代わりに伝えてくれる人を考えておきましょう。家族や親族でなくても信頼できる人や、医療・介護の専門職でも大丈夫です。



いきかたノート 26ページ

ゴールD （これからの暮らし方）

まだイメージが湧かなくても大丈夫です。まずは、あなたにとって一番居心地のよい場所や、一緒にいたい人を思い浮かべてみましょう。



いきかたノート 23ページ

ゴールE （今すぐ話してみる）

その大切な想いを、ぜひ信頼できる人に伝えてみましょう！話すことで、あなたの気持ちをわかってもらうきっかけになります。



いきかたノート 11ページ

「いきかたノート®」って？

無料配布

自分の気持ちを整理する
大切な人と話すきっかけに
もしものときに役立つ



「いきかたノート®」は、エンディングノートではなく、生きている間に役立つノートです。

医療や介護、暮らしのこと、大切にしたいことなどを書いたり、話したりすることで、これからの人生をより自分らしく生きるための道しるべになります。

「いきかた」には生きかた・活きかた・逝きかたへの思いを込めています。

配付場所

※配付時には、趣旨説明をしています。

地域包括支援センター
（市役所本庁 1階 20番窓口）
または各市民センター、唐津市社会福祉協議会（高齢者ふれあい会館「りふれ」内）

これまでに6,751冊配付しました！（R8.9月末日時点）

テレビ放送12チャンネル（ぴーぷる2）のお知らせ【住民公開講座〔8/8開催分〕】

日時：11月2日（月）～8日（日）21:30～
11月9日（月）～15日（日）13:00～
※毎日同じ時間に放送します。
講演❶ 唐津市の在宅医療・介護のいま
講演❷ 食べているつもりなのに低栄養!?
※『自分らしく生きる』をメインテーマに住民公開講座を毎年2回開催しています。次回は、12月26日（土）14時から開催予定です。市報12月号でお知らせします。

出前講座

10人以上の集まりには希望の場所で市職員による講座を実施しています。地域包括支援センターに申し込んでください。



あなたの「いきかたエピソード」を募集します

どんな小さなことでも構いません。あなたのエピソードが、誰かの一歩を踏み出すきっかけになります。あなたの声が、誰かの力になります。

使ってみた人の声

書くこと、話すことで、これからの時間が少し豊かになる。
そんな声が届いています。

好きなことから書いていくうちに、自然と家族との会話が増えました。



（40代・女性）

何から書けばいいかわからず、最初は迷いましたが、家族に私の思いを知ってもらうことができ、良いきっかけになりました。



（60代・男性）

