

## 「出前トーク」でお配りしています

「いきかたノート」は、記入する内容に<sup>せんさい</sup>繊細な事柄も含まれることから、必ず詳しい説明を聴いていただいた上でお渡しすることとしています。

主には、地域のサロンやデイホーム等の集まりの場で、市役所の「出前トーク」による講座を受けていただいた方にお配りしています。

出前トークはグループが対象です。お住まいの地域にサロンやデイホームが無い場合などは、ご近所やご友人等でお集まりいただき、グループでお申し込みください。



### 出前トークとは

市の職員が出向いて、市の施策などについて直接説明する制度です。市内に在住か通勤・通学する、おおむね10人以上が参加するグループや団体が対象です。

約100種類のメニューを設けており、その中に「いきかたノートについて」というメニューがあります。お申し込み方法など、詳しくは下記の問い合わせ先（庄原市役所高齢者福祉課）までお問い合わせください。

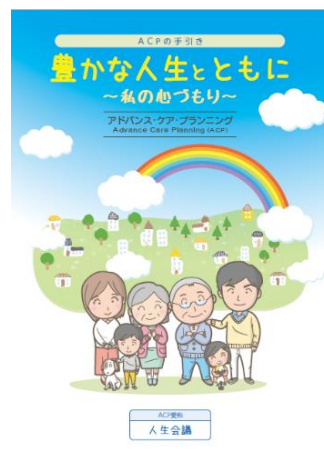
## 「いきかたノート」と「アドバンス・ケア・プランニング（ACP）」

もしものときに備えて、受たい医療やケアについて、家族や医師等と話し合い、文書に残す手順を「アドバンス・ケア・プランニング（ACP）」と呼び、厚生労働省が考え方をまとめています。

「いきかたノート」と「ACP」は似ている部分もありますが、「ACP」は本人の意思を医療現場での判断に用いることを目的としていることに対し、「いきかたノート」はその前の段階で、まず「考えてみる」ためのものです。

「ACP」として意思表示をしたい場合は、かかりつけの医師にご相談ください。

広島県地域保健対策協議会が作成したACPの紹介冊子↑



## 「いきかたノート」に込めた想い



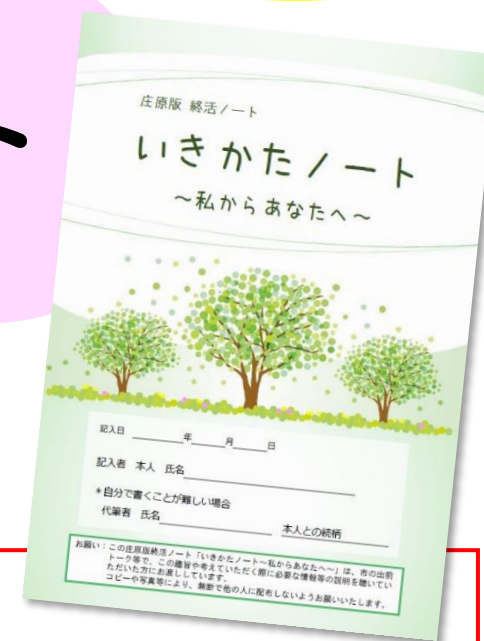
このノートの原案は、庄原市内の医師、看護師、介護・福祉職、自治振興区職員や行政職員など、様々な職種や立場の人たちが集まり、議論を重ねて作りました。製作に携わった人たちの、「人生の終盤を自分らしく生きてもらえるように」という想いがたくさん込められた「いきかたノート」、ご活用いただければ幸いです。

## いきかたノートについてのお問い合わせ

庄原市 生活福祉部 高齢者福祉課 地域包括支援センター係  
〒727-8501 庄原市中本町一丁目10番1号  
電話：0824-73-1165 E-mail：chiikihoukatu@city.shobara.lg.jp

# 庄原版 終活ノート いきかたノート ～私からあなたへ～ をご活用ください

ご家族も一緒に  
ご覧ください



## 「いきかたノート」とは

「いきかたノート～私からあなたへ～」は、人生のゴールに向けて“その時までをどう生きるか”を考えるためのノートとして、庄原市が独自に作った終活ノートです。

一般的に、終活ノート（エンディングノート）というと、自分が意思表示できなくなった時、または亡くなった後のために書くものですが、「いきかたノート」は、まだ元気なうちから、人生のゴールまでの時間を自分らしく豊かなものにしていくための「生き方」、最期の瞬間を少しでも自分の望みに近い形で迎えるための「逝き方」を考えるノートとして作られています。

## ～私からあなたへ～

このノートのもう1つの特徴は、自分自身が考えて記すためだけでなく、**家族や身近な人と、自分の思いを共有するためのノート**だということです。

年齢を重ねるにつれ、家族やご近所の助け、介護・看護のサービスが必要になる場合があります。また、最期を迎える時には必ず誰かの力を借りることになります。実際にどのような「生き方」、「逝き方」ができるのかは、家族や身近な人の理解や協力によっても変わってきます。少しでも自分の希望に近い「いきかた」を実現するために、ノートをきっかけにして、自分の希望を伝え、相談しておきましょう。

「いきかたノート」を通して  
ご自身の「いきかた」を考え、  
その思いを家族や大切な方と  
お話ししてみませんか。





# いきかたノートにはこんなことを書きます

「いきかたノート～私からあなたへ～」には大きく4つの項目があります。それぞれの項目について、記入する内容や考え方を少しだけご紹介します。

## 心豊かに、安心して老いていくために ～今取り組んでいること、今から取り組んでおきたいこと～

- 「身体を動かすこと」について考えましょう
- 「食べること」について考えましょう
- 「社会参加(人と交わること)」について考えましょう
- 「おたがいさま」について、考えてみましょう



健康長寿のための3つの柱は「運動」「栄養」「社会参加」です。それらについて、今心がけていることや、実際に行っていること、今後取り組みたいことを記入します。水分補給や、食事の中でたんぱく質をしっかりと摂ることなど、大切にしたいポイントについてもご紹介しています。

また、ちょっとした困り事があったときに気軽に相談できる人がいることも大切です。相談できる人をつくり、困り事があった時には誰に相談しているか、ご家族にも知っておいてもらいましょう。

## 介護や看護が必要になったときの暮らし方について希望すること

- 介護や看護が必要になったときの暮らしを考えてみましょう

人生の最終章にあたる時期には、介護や看護が必要になる場合がほとんどです。

介護や看護が必要になった時、「施設で暮らしたい」「家族と一緒に暮らしたい」「住み慣れた自宅で暮らしたい」など、人それぞれに希望があると思います。この項目では、ご自身の希望や、希望について話をする相手を記入します。

ご自身の体調やご家族の状況などにより、全てが叶うとは限りませんが、まずはご自身の希望を明らかにして、日頃から家族等に話し、理解を得ておくことが大切です。

医療や介護のサービスについてよく分からないという場合は、地域包括支援センター（庄原市役所）に相談することもできます。



## 最期の迎え方について希望すること

- 「<sup>ちゆ</sup>治癒が難しい状態になったときの医療・ケア」について、考えてみましょう
- 最期の迎え方についてのあなたの思いを伝えましょう
- 「<sup>ちゆ</sup>治癒が難しい状態になったときの医療・ケア」について、あなたの代わりに判断・決定してほしい人を考えてみましょう
- 最期の迎え方について、医師やケアマネジャーに相談しましょう

誰でもいつかは、最期のときを迎えます。この項目では、最期の迎え方についての希望や、意思決定の代理者、相談している「かかりつけ医」等を記入します。

病気やケガの悪化、加齢による衰弱等により<sup>ちゆ</sup>治癒が難しい状態になった時は、「最大限の治療を行う」「自然な最期を迎える」など、本人の意思を尊重して、最期を迎える際の医療が行われます。また、本人が意識や判断能力を失っている場合は、家族が本人に代わって、希望を医師に伝えます。

家族のためにも、元気なときから、最期の迎え方についての希望を家族に伝え、話し合っておくことが大切です。



## 家族や親しい人に伝えておきたいこと

- あなたにもしものことがあった場合、残された家族が行う手続きに必要な情報について
- 遺言書について
- 葬祭・埋葬について
- 大切な人へのメッセージ・記しておきたいこと
- 人生の最期までにやってみたい3つのこと

一般的な終活ノートの内容にあたる部分です。もしものことがあった場合に備えて、残されたご家族が困らないように、保険や財産、遺言状の有無や葬式の希望などを記入します。

また、大切な人に残しておきたいメッセージや記しておきたいことを記入する欄もあります。大切な人のことを想いながらご記入いただきたい項目です。



○「いきかたノート」は、初めから全てを記入する必要はなく、書きたいところ、書けるところから書いて、気持ちや考えが変わったらその都度書き換えることもできます。  
○自分で書くことが難しい場合は代筆してもらうことも可能です。