



書いてみませんか？

配布は
無料
です

米沢版エンディングノート おしょうしなノート

こんな方におすすめです

- 自分自身のこれまでを振り返ってみたい方
- まわりに迷惑をかけたくない方
- 万が一の時に備えておきたい方



自分のこと

これまでの人生を振り返り
思い出に残るエピソードや
自分の大切にしていること
などを書いてみましょう。



お金のこと

保険、預貯金、不動産、
ローンなどの情報を振り
返ってまとめてみましょ
う。



最期の迎え方

病気になった時や万が一
の時の、医療や介護、
延命処置の希望など考え
てみましょう。

住み慣れた地域で、自分らしく生きていくために、一人ひとりの人生を振り返り、この先を見つめるきっかけになるようにと作成したノートです。将来の変化に備えて、ご家族や大切な方々に、そして自分に『おしょうしな』の気持ちを添えて、今の気持ちを書いてみましょう。元気な今だからこそじっくり考えられるかもしれません。

いつかはやってくる最期の時を、自分らしく迎えられるように備えてみてはいかがでしょうか。

米沢市在宅医療・介護連携支援センター（三友堂病院総合患者支援センター内）、
または米沢市役所高齢福祉課などに設置しております。

おもしろいノートを書いたあとは…

人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？



もしものときのために 「人生会議」

～自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～

11月30日（いい看取り・看取られ）は人生会議の日

話し合いの進めかた（例）

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。

自らが希望する医療やケアを受けるために
大切にしていることや望んでいること、
どこでどのような医療やケアを望むかを
自分自身で前もって考え、
周囲の信頼する人たちと話し合い、
共有することが重要です。



あなたが
大切にしていることは
何ですか？

あなたが
信頼できる人は
誰ですか？

信頼できる人や
医療・ケアチームと
話し合いましたか？

話し合いの結果を
大切な人たちに伝えて
共有しましたか？

心身の状態に応じて意思は変化することがあるため
何度でも繰り返し考え、話し合いたしましょう

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、
前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を
「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」
と呼びます。

あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等からあなたや
家族等へ適切な情報の提供と説明がなされることが重要です。

このような取組は、個人の主体的な
行いによって考え、進めるものです。
知りたくない、考えたくない方への
十分な配慮が必要です。



詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html



自分の気持ちをご家族や大切な方々に伝えておきましょう。
もし、認知症や病気により自分で意思表示ができなくなったときに、
ご家族や大切な方々が、本人の意思を尊重した医療・ケアを考え、選択を
することができます。