



# 未来ノート



～未来ノートを通じて伝えたい思い～

- ・自分の最期の過ごし方は、本人の思いが大切になってきますが、本人が最期まで治療内容を決められることは稀です。
- ・家族が代わりとなることが多いですが、本人の意向は必ずしも家族に伝わっていない現状があります。



- ・「**本人**」の意思確認は、延命治療を行うような状況では十分にできないことも多い・・・。
- ・「**家族**」も、突然の選択に迫られて答えを出すことが難しい・・・。



- ・栗東市では、市民一人ひとりが自分らしく最期まで生きていくことを目指しています。
- ・元気なときから人生の最期の時間をどこで過ごし、どのような医療を受けたいか意識して考えること、「家族と話すきっかけとなってほしい」という思いから「未来ノート」を作成しました。
- ・自分のために、大切な人のために伝えたいことを残すノートです。

# 未来ノート

## ～書くときのポイント～



◎ノートのことは家族や信頼できる人に伝えておく心安心です。

書いた後は、自分の想いを家族や信頼のできる人、関係の深い医療従事者に伝えましょう。想いを共有しておくことが大切です。また、ノートの保管場所は家族や、信頼できる人に伝えておきましょう。個人情報が含まれていますので、大切に保管しましょう。

◎治療を「しない」という希望を残すためだけでなく、治療をしたいという希望を伝えるためのものでもあります。

この冊子があれば、必ずこのとおりになるというものではありません。ただし、現在では延命治療について本人の意思が尊重されるようになってきています。

※他にも未来ノートを書くときのポイントがあり、2ページ目に記載されています。はじめに2ページ目を読み書き始めましょう。

「自分のために 家族のために伝えたい」

自分らしく最期まで生きていくために・・・

終活というのは終わりに向かうための準備や終わりのことを考えるだけではありません。未来ノートをきっかけに、自分はこう生きていきたい、終わりに向かうまでのこれからの人生をどうやって生きていきたいかを、家族や周りの人と繰り返し考え、話して頂く機会が増えることを願っています。