

鎌倉市版

明日のわたし手帳を 書いてみませんか？

あなたの
これからを
考えるきっかけに

今の思いを、未来の安心につなげるために

「明日のわたし手帳」は、あなた自身のことや大切にしたい思いを整理し家族や身近な人へ伝えるための手帳です。

年齢や健康状態に関わらず、誰でも病気やけがなどで、自分の気持ちを伝えられなくなる可能性があります。

今のあなたの考えや希望を書き残しておくことは、将来、あなたらしい選択を支える大きな助けになります。

手帳を書くことをきっかけに、話し合うことで、お互いの理解が深まり安心につながります。



人生会議（ACP）

どれが正解ということはありません。今のあなたの思いを書き残すことが、将来の安心につながります。自身の気持ちや考えを整理し、残される人に思いを伝え、住み慣れたまちで最期まで自分らしく過ごすことができるよう、「鎌倉版 明日のわたし手帳」をあなたと大切な人をつなぐ架け橋としてご活用ください。



明日のわたし手帳
ダウンロードページ



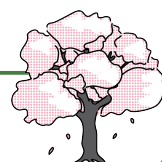
市民の皆様へ
ご使用の感想を
お聞かせください



専門職の皆様へ
ご使用の感想を
お聞かせください

発行元

鎌倉市 介護保険課 鎌倉市在宅医療介護連携推進会議 ACP ワーキンググループ



人生会議（ACP）をはじめるための5つのステップ

STEP 1

思いや希望について考えましょう



- 人生の目標や思い・希望はなんですか
- あなたにとって何が大切ですか
- 最期はどこで過ごしたいですか（自宅、施設、病院など）

STEP 2

身体の状態について知りましょう

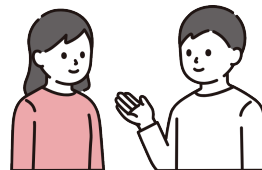
- あなたの健康について医師と相談することも大切です。病気がある場合には、将来どうなるのか、どういう治療ができるのか、その治療でどうなるのかを知りましょう。



STEP 3

あなたの思いを伝えてくれる人を選びましょう

- どんなときでもあなたの希望を尊重できる人は誰ですか
- 家族だけでなく信頼できる友人や成年後見人など、複数の人と共有することをお勧めします。



STEP 4

思いや希望について『話し合い』ましょう

- 医療や生活に関する希望や思いを家族・代理人や医療者と話し合いましょう。しっかりと話し合うことでお互いの理解が深まることでしょう。



STEP 5

「明日のわたし手帳」に書き込みましょう

- 話し合ったことは記録として残しましょう。希望や思いは時間とともに変化したり、健康状態によって変わる可能性があります。その都度、「明日のわたし手帳」を見直して書き直していきましょう。



何度でも見直し、考え、話し合いましょう

一度書いたら終わりではありません。思いや希望は、年齢や健康状態によって変わることがあります。



「明日のわたし手帳」は、あなたと大切な人をつなぐ架け橋です。救急現場や法的な場面で強制力は持ちませんが、もしもの時にあなたの思いを伝える大切な道しるべとなります。住み慣れた鎌倉で、自分らしく安心して暮らし続けるために、ぜひ活用ください。

