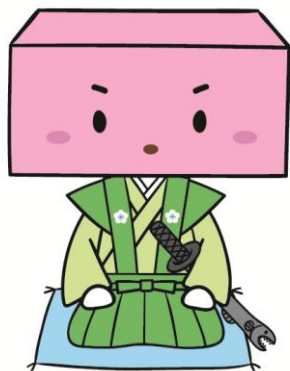


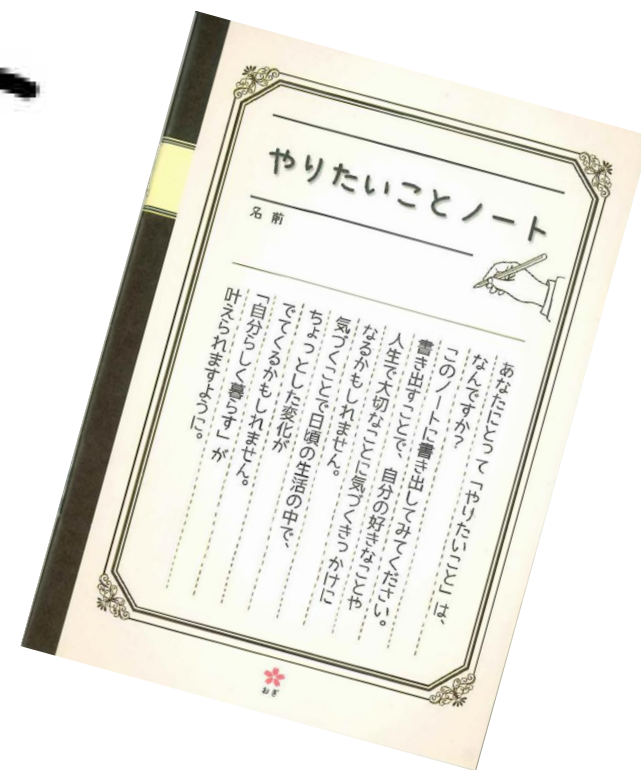
小城市
オリジナル

活用しよう！

やりたいことノート



小城市 作成

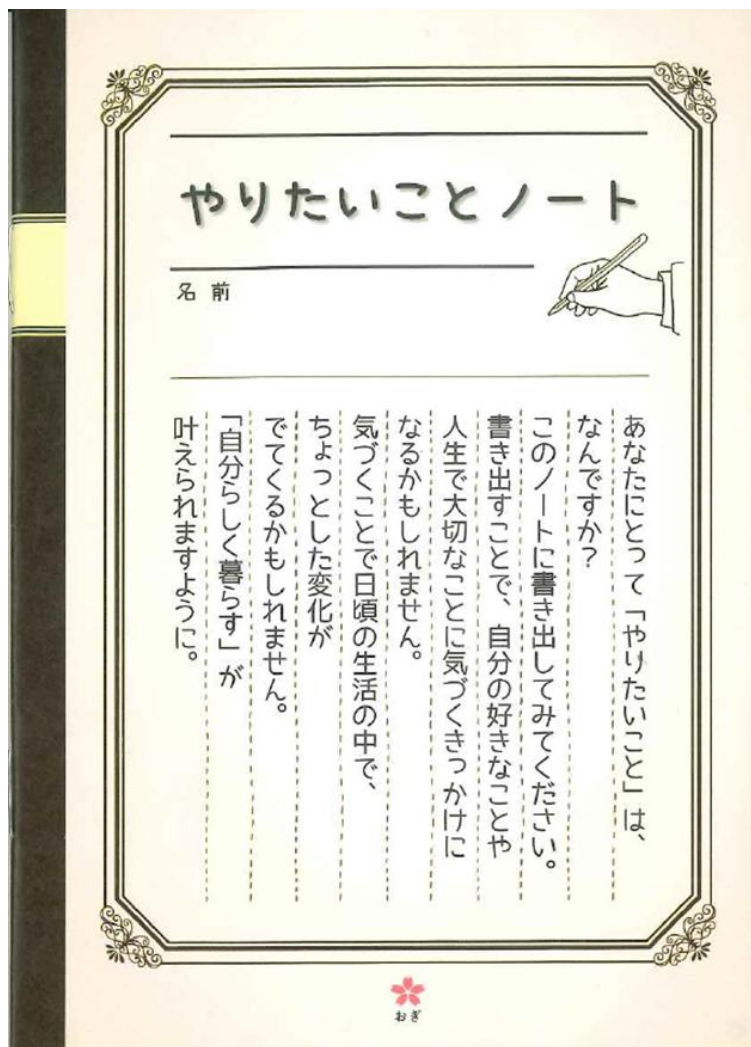


あなたにとって

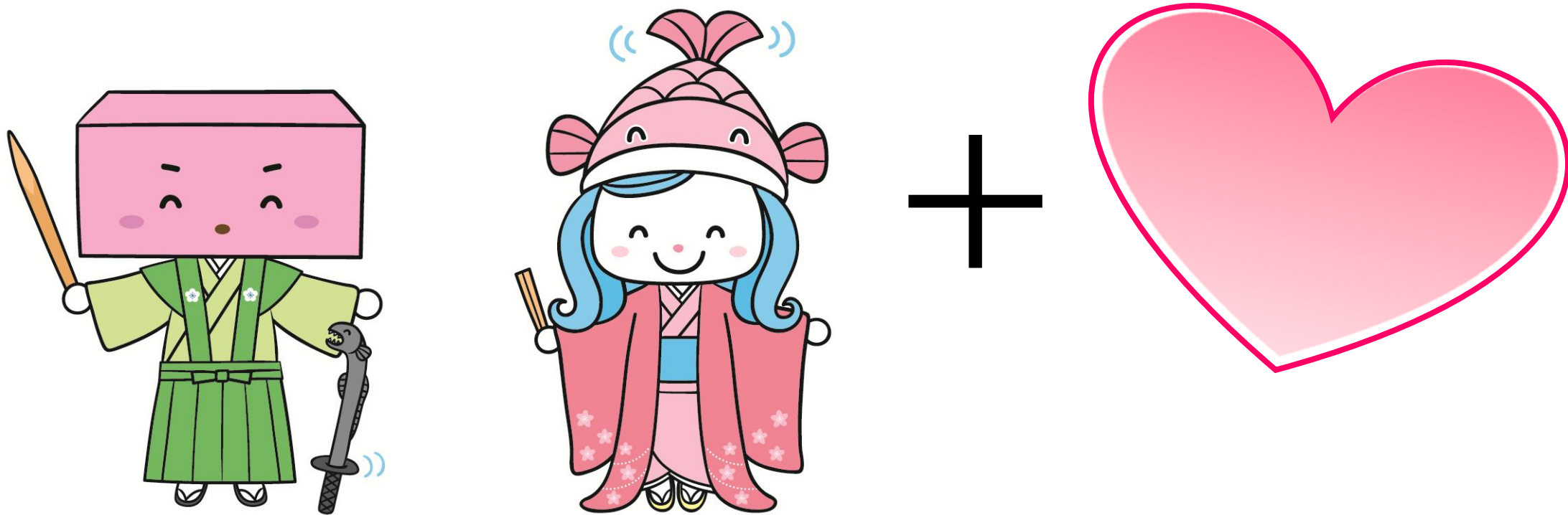
やりたいことは、

なんですか？

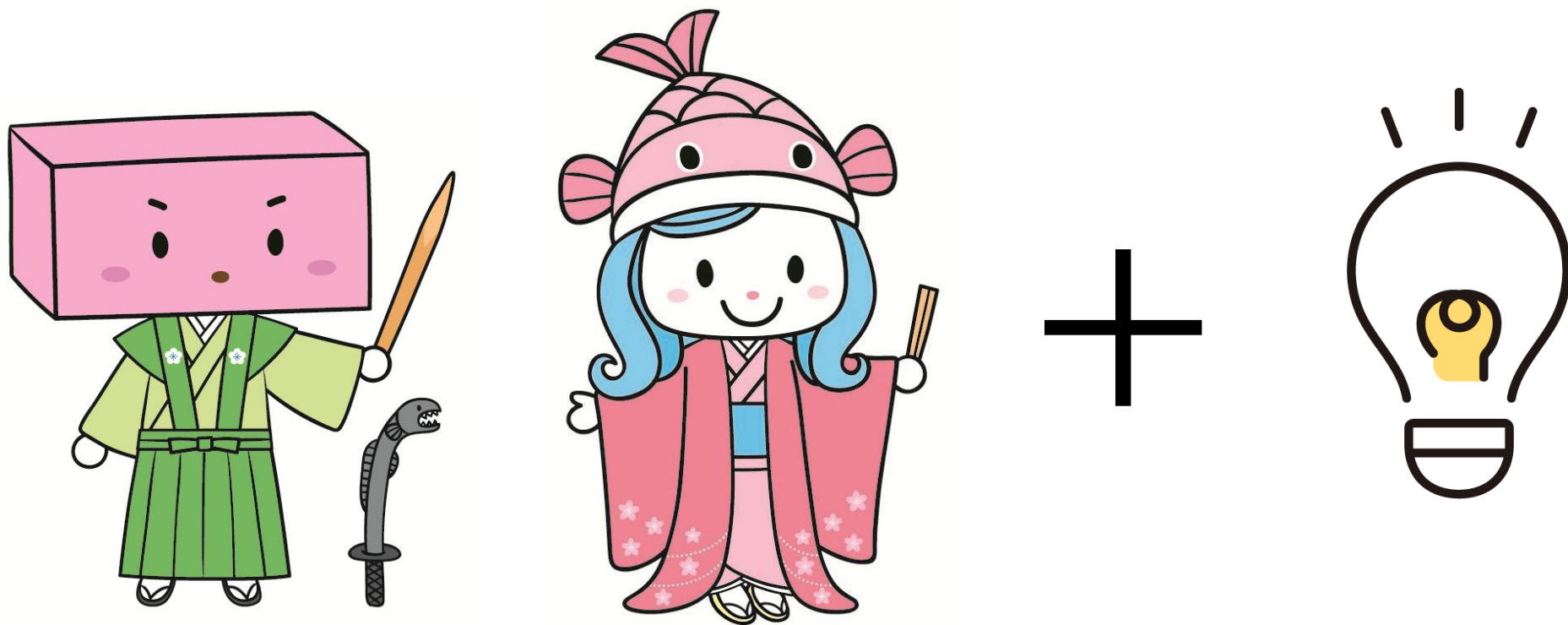




なぜ「やりたいこと」を
書き出すのか



①自分の好きなことに気づくかも

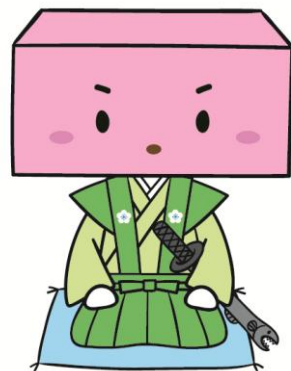


② 人生で大切なことに気づくかも

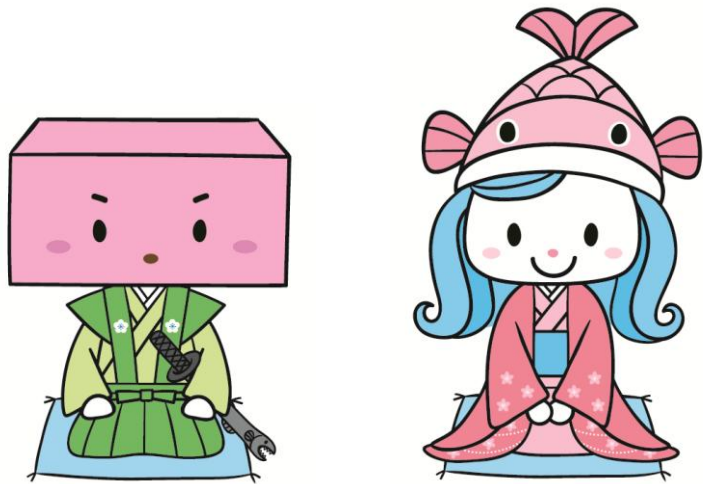


③大切なことに気づくことで、
ちょっとした変化がでてくるかも

人生会議とは



人生会議とは



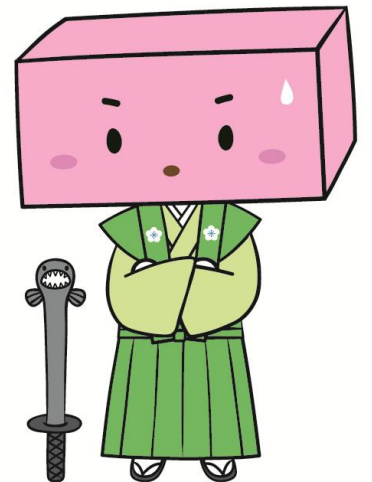
あなたの**大切**にしていることや望み

どのような**医療やケア**を望んでいるか

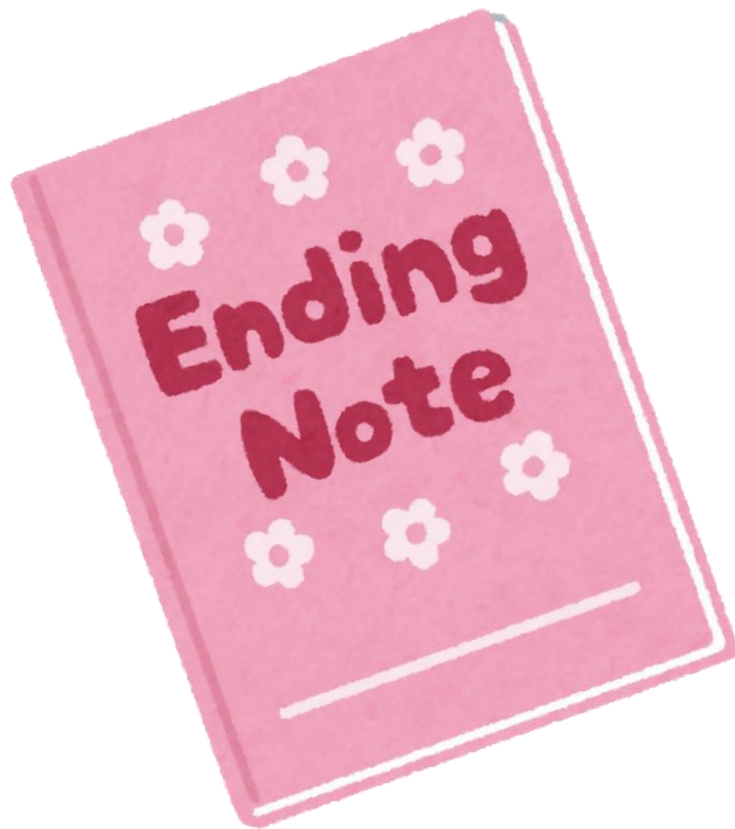
自ら**考え**、また、あなたの信頼する人たちと**話し合う**こと

もしも（命の危険がせまった状態）になった時

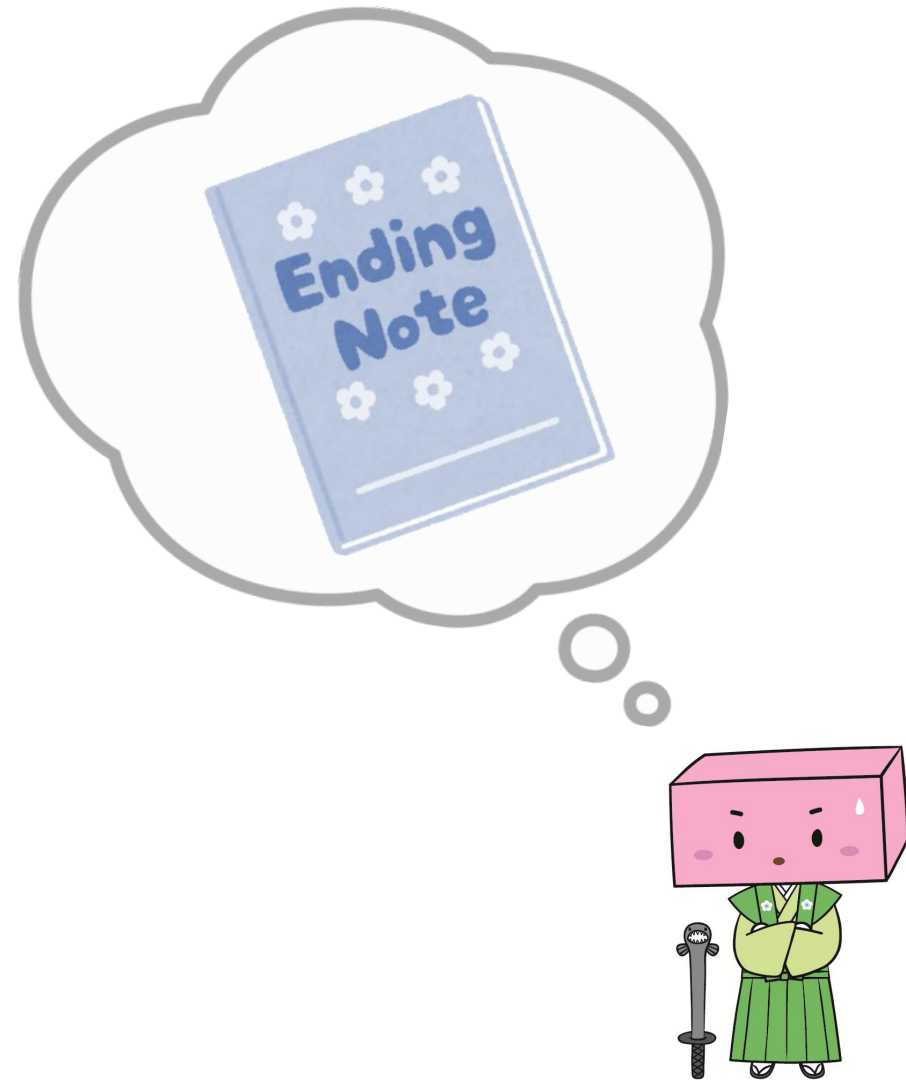
約 **70%** の人は医療・ケアなどを自分で決めたり、
自分の希望を人に伝えたりすることが出来なくなると
言われています。



エンディングノート



エンディングノート



書けない理由

理由①：気力やモチベーションが続かない

理由②：締め切りがない

理由③：自分にはまだ必要ない

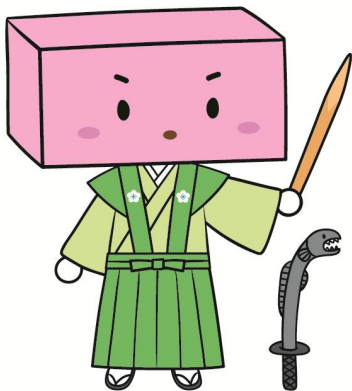
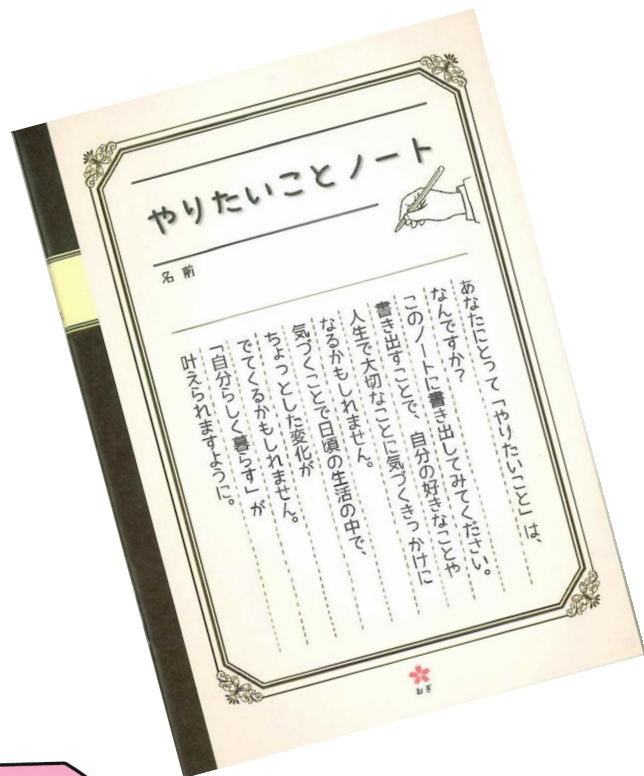
理由④：面倒くさい

理由⑤：死を意識したくない

やりたいことノート



やりたいことノート



書きたくなるしかけ

- ①いつでもどこでも書ける。
- ②やりたいことを書くから、気持ちがワクワクする。
- ③やりたいことに意識を向けられる。叶えられるかもしれない。
- ④年齢問わず書ける。
- ⑤身近な人に勧めやすい。
- ⑥後で見なおせる。書き加えられる。

やりたいことノート

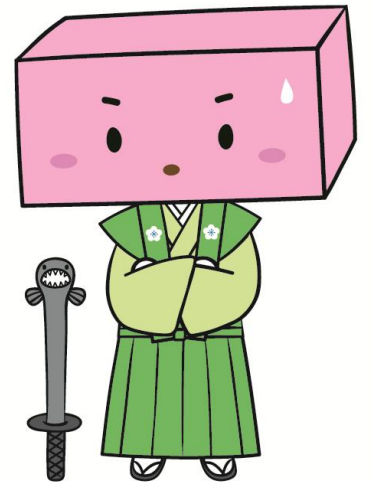
+

人生会議

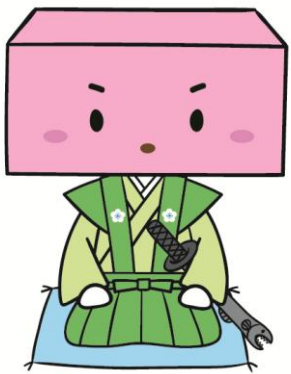
ノートを書いた人の
大切にしていることが
わかることで、最期を迎える時の
ヒントになるかもしれません。

もしもの（命の危険がせまった状態）時

約 **70%** の人は医療・ケアなどを自分で決めたり、
自分の希望を人に伝えたりすることが出来なくなると
言われています。



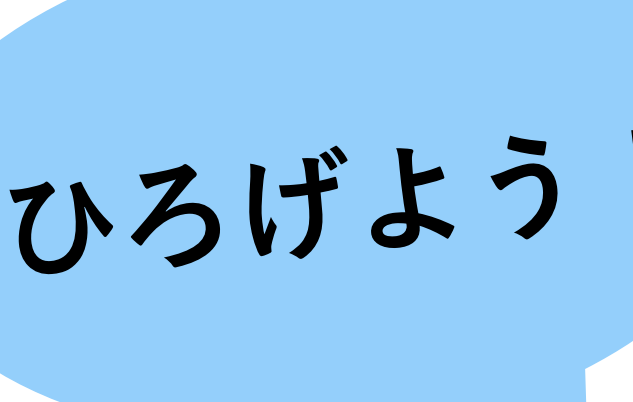
〇〇さんだったら
きっとこう思うよね。



「やりたいことノート」をつくった理由。

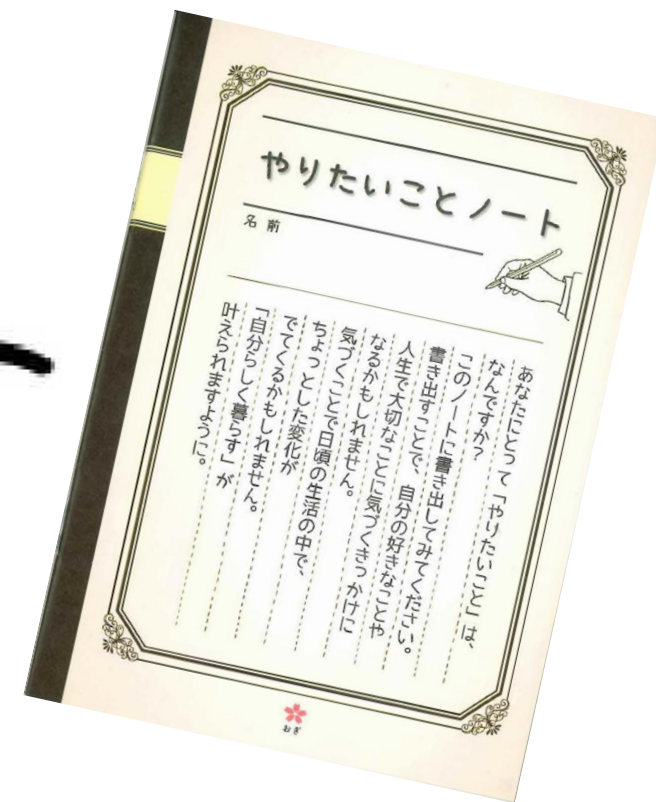
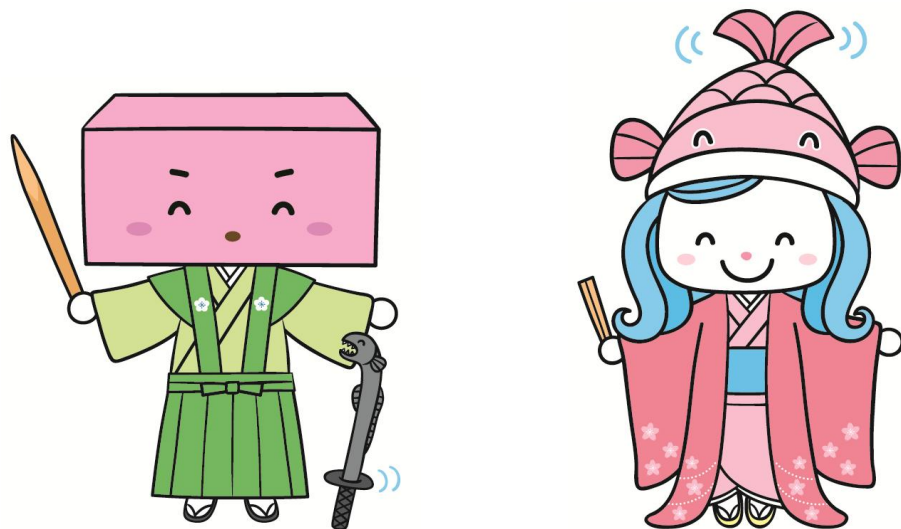
今をどう生きるか





ひろげよう！

やりたいことノート



小城市 作成

転載禁止・無断使用禁止