～語ろう～
自分らしい生き方

わたしの伝えたい思いノート

ご 提 案

- 『～語ろう～ 自分らしい生き方』の講座を振り返って，自分の思いを整理し，書き留めておくためにこの冊子をつくりました。
- 前半は，講座の内容をまとめてあります。
- 後半は，ご自分のこれまでの人生や，これからどう生きたいか，講座をとおして考えたことなど，書き留めておくページをつくりました。
- お薬手帳や病院の診察券などと一緒にお持ちになって，気づいたときに読み返してみましょう。
- 書き留めた内容は，時折読み返して，気持ちに変化があれば，書き加えていきましょう。そのときには，書いた日付を一緒に添えておきましょう。
- あなたの伝えたい思いが伝わりますように，今日から語り合いをはじめてみましょう。
- 書き加えたいときは，以下のホームページからすべてのページをダウンロードできます。

NPO法人 Japan Academy of Integrated Care（JAIC）
ホームページ　https://www.npojaic.org

“自分らしさ”って何でしょう

●自分らしく生きるとは？

　大切なことを大切にして暮らすことではないでしょうか。

　自分が何を大切にしているのか，これまでどんな思いで生きてきたのか，それを自分自身で確認していくことではないでしょうか。

　でも自分のことは自分ではわからないことも，案外多いと思います。

　そんな時に，自分の気持ちや思いを誰かに話してみることで，自分らしさに気づくことになるのではないでしょうか。

　自分の考えを誰かに思い切って話してみて，聞いてもらう，そんな語り合いが，自分でも気づかなかった自分らしさの発見につながると思います。

　ちょっと，勇気がいりますが，

　ちょっと，照れくさいかもしれませんが，

楽しかったこと，つらかったことなどを，お茶を飲みながら，食事をしながら，テレビを見ながら，リラックスしているときに話してみませんか。

“自分らしさ”って
誰かと話すことで気づくものなのかも

人と話すことで生まれるもの

- **『人と話す』ことは……**

人や社会とのつながり
自分の生きてきた意味
自分の存在の証明
人と分かり合える喜び
分かり合えない悲しさ
人との違い，自分らしさの発見
自分を伝える手段
相手を知る機会
目に見えない自分の「思い」を表現することなのかも

吹き出しとか，風船でもいいかも，
自分の考えを表現してみては？

記入日：　　年　　月　　日

私って？ 誰とつながっているの？

私の名前は……

私が生まれたのは……

私を支えてくれる人は……

☆ご自身の似顔絵や好きな写真を貼ったり，大事な人とのつながりマップなど，自由に描いてみてください

考えや思いが変わったときには，書き加えていきましょう。

記入日：　　年　　月　　日

私が大切にしているもの
あるいは大切にしてきたものは？

私がこれまでやってきたことは？

私がこれからやりたいことは？
または，続けてやっていきたいことは？

今，私がやりたいことは？

考えや思いが変わったときには，書き加えていきましょう。

記入日：　　年　　月　　日

私の大切なもの，思いや考えを誰に，どんな時に，伝えたいですか

あなたの話を聞いてくれそうな人は？

- ☐ 配偶者（夫・妻）
- ☐ 両親（父・母）
- ☐ 子ども・孫
- ☐ きょうだい
- ☐ 親戚（姪・甥など）
- ☐ 友人・知人
- ☐ かかりつけ医
- ☐ 話せる人はいない
- ☐ その他（　　）

どんな時ならあなたの話を聞いてくれそうですか？

- ☐ 食事の時
- ☐ お正月や誕生日などで会ったとき
- ☐ 買い物している時
- ☐ お茶する時
- ☐ 散歩する時
- ☐ 診察時間や待ち時間で
- ☐ 寝るとき，布団の中で
- ☐ その他（　　）

私の思いや考えをどう伝えましょうか？

考えや思いが変わったときには，書き加えていきましょう。

記入日：　　年　　月　　日

“もしも”あなたが治らない病気などになり自分の気持ちや思いを伝えられなくなったら，どのような医療やケアを受けて過ごしたいですか？

- ☐ できるだけ長く生きるための治療を受けたい
- ☐ 延命よりもできるだけ痛みやつらさを軽減することを大事にしてほしい
- ☐ すべての治療やケアを受けたくない
- ☐ わからない
- ☐ その他
  （　　）

“もしも”あなたが治らない病気などになったらどこで過ごしたいですか

- ☐ 自宅
- ☐ 病院
- ☐ 施設
- ☐ 今はわからない
- ☐ その他
  （　　）

考えや思いが変わったときには，書き加えていきましょう。

記入日：　　年　　月　　日

“もしも”あなたが治らない病気などになり，自分の気持ちや思いを伝えられなくなったらあなたの代わりに，誰に話し合ってほしいですか

- ☐ 配偶者（夫・妻）
- ☐ 両親（父・母）
- ☐ 子ども・孫
- ☐ きょうだい
- ☐ 親戚（姪・甥など）
- ☐ 友人・知人
- ☐ かかりつけ医
- ☐ 頼れる人はいない
- ☐ その他（　　）

- その方にあなたの気持ちは伝えていますか
- これから伝えるとしたら，どんなふうに伝えますか
- あなたのことを理解して支えてくれる人は誰でしょう

考えや思いが変わったときには，書き加えていきましょう。

もしもの時，を考えることが なぜ必要なのでしょうか

- 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４分の３の方が，これからの治療やケアなどについて，自分で決めたり，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
- 治療やケアに関する考えを，あなたの大切な人と話し合っておくと，もしもの時に，あなたの考えに沿った治療やケアを受けられる可能性が高いといわれています
- もしもの時に，あなたの考えに沿った治療やケアをついてあなたの代わりに大事な決断をする時の不安や葛藤を小さくすると言われています

●アドバンス・ケア・プランニングとは……

自分がどう生きたいか，何を大切にしているかを伝えることで，自分らしさを伝え，人生の最期まで自分らしくあるように準備していくことです。

もっと詳しく知りたい方へ

● Japan Academy of Integrated Care (JAIC)のホームページ
http://npojaic.org

このノートを作った私たちのホームページです。「自分らしく生きること」「エンドオブライフケアのこと」「意思表明のこと」, 講義の内容がまとまっています。「Let's talk day」の情報もあります。

● 厚生労働省のACP（人生会議）のホームページ
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html

国が進める「人生会議」の情報が載っています。

● 日本エンドオブライフケア学会のホームページ
http://endoflifecare.jp

「エンドオブライフケア」についての専門学会のホームページ。市民の方が参加できるセミナー情報も随時掲載。

本冊子は，平成27年度～ 31年度文部科学省科学研究費
補助金基盤研究（A）「市民と専門職で協働する日本型
対話促進ACP介入モデルの構築とエビデンスの確立」
研究代表者：長江弘子（東京女子医科大学）
【課題番号15H02586】の一環で作製されたものです

一日一日を大切に私らしく生きる

End of Life Care Be Myself