

# わたしのきぼう みなさまへのお願い

「わたしのきぼう」を手にとってくださいありがとうございます。  
もしもの時にあなたやあなたの家族が困ることが少なくなるように  
記録しておくためのノート(エンディングノート)です。

このノートは書くことを最終目的としているわけではなく、書くために  
自分の人生について考えたり、家族や友人などと話し合うことが最大の目的です。  
自分の最期の時のことなど考えたくもないと思う人は無理に書かなくてもかま  
いません。

ただ、自分が意思表示できなくなったときなどに、これをしてほしい、  
あるいはこれはしてほしくないなどの希望があれば是非残しておいてください。  
記入するときは、できれば、自分が判断できなくなったときに  
自分の代わりに判断してくれる人(家族や友人など)と一緒に記入してください。  
そのような家族のいない人でも、医療や介護に関わる人と一緒に記入することをお勧め  
します。

記入しにくい項目や考えることもしたくない項目(死に関係する項目)もあるかもしれま  
せん。

この場合書ける項目だけでも記入してください。

また記入し終わったノートは、いざというときにわかりやすい場所に保管しておいてくだ  
さい。

できれば保険証やお薬手帳などと一緒に保管しておいてください。

