3　みんなで考えるポイント

一人で抱え込まないようにしましょう

無理をせず、家族や周りの人を頼り、介護サービス等を上手に利用しましょう。
休息やリフレッシュも大切です。

思いやりの心を持ちましょう

本人の気持ちや立場に寄り添い、優しい言葉や態度を心がけましょう。

気づきの目を持ちましょう

「いつもと違う」「様子が気になる」そんな小さなサインに気づいたら、声をかけたり、相談窓口につなげましょう。

地域で支え合う輪を広げましょう

日頃のあいさつや見守りなど、
小さなつながりが大きな支えになります。



4　自分らしく歩むために、今できること

誰もが、いつまでも自分らしく安心して暮らしたいと願っています。
どんなに支援が必要な状態になっても、「自分のことは自分で決めたい」という想いは変わりません。
その想いに寄り添って話し合う時間を、作ってみませんか。

「人生会議」
～アドバンス・ケア・プランニング～

もしものときに備え、自分が望む医療やケアについて、前もって大切な人や専門職と話し合うことを「アドバンス・ケア・プランニング」といいます。

（1）自分の想いを考える
（2）大切な人と話し合う
（3）文字に残しておく
（4）時々、見直す

ACP 人生会議

厚生労働省ホームページ

何度も話し合いを重ねて、その時々の想いを家族や身近な方と共有していくことが大切です。

御坊市版「つなぎたい想い～エンディングを考え始めるためのノート～」



「エンディングノート」は、自分の希望や大切にしたいことを書き留めておくノートです。

・あなた自身のこと
・介護や医療が必要になったときのこと
・お金のこと
・もしものときのこと

エンディングノートについて

【配布先】
▶市役所2階　健康長寿課
⑥番窓口
▶御坊市社会福祉協議会
ノートを見てみたい方もお気軽にお越しください♪

【相談窓口はこちら】

一人で悩まず、ご相談ください。
あなたの気づきが大切な人を守ります。



健康長寿課
地域包括支援センター
受付時間 8：30～17：15
（土・日・祝日、年末年始（12/29～1/3）を除く）

☎ 0738－23－5851

相談フォームはこちら⇒