

わたしノートとは…

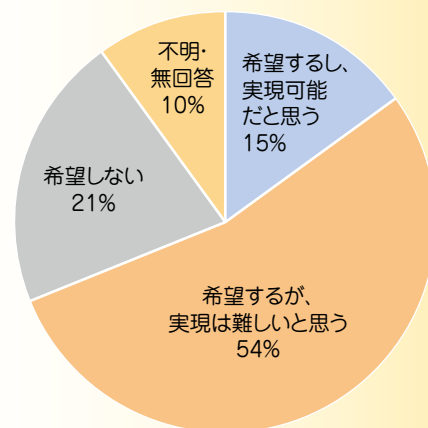
わたしノートとは、人生を振り返り、あなたに関する情報や要望・希望をわかりやすくまとめ、しっかりと残しておくことで、あなた・家族を助けるものです。

ご自身や家族のこと、財産、もしもの時のこと…

テーマに沿って書き進めるうちに、思いを自然と整理できるようになっています。

そして、「これからの人生のあり方を考える」きっかけになることも、わたしノートの大きな役割です。

65歳以上の方に、将来病気などで長期療養が必要となった場合、病院に入院せずに在宅で医療を受けながら、療養することを希望するか聞いたところ、「希望する」と回答した方が約7割でした。「家族に負担や迷惑をかける」ことが心配で、在宅での医療の実現が難しいと思ったり、希望されなかったりする方もいます。家族に思いを伝えておくことで、家族への負担は少なくなる可能性もあります。



大和郡山市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査より（令和5年3月実施）

わたしノートの書き方

ゆっくりと楽しみながら、あなたの思いを書いてください。

- まずは、好きなページ、必要だと思うページから気軽に書き始めましょう。
- 何度書き直しても大丈夫です。その際は、更新日を記入しましょう。
- ページ数が足りない時は、コピーして書くと良いでしょう。
- 定期的に振り返り、状況に応じて修正しましょう。
- 写真を貼ったり、資料をはさんだり、ご自由にお使いいただけます。
- 家族と相談しながら書いても良いでしょう。
- ノートの存在をどなたか大切な人に伝え、保管場所を明らかにしておくとも良いでしょう。
- 記入が難しい場合は、動画で思いを伝えるのも良いでしょう。

※個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。

※わたしノートには、法的効力はありません。法的効力を求める場合は、遺言書の作成が必要となります。