

未来を描く心のノート～このまちですっと自分らしく～

ページID1018267

更新日 令和7年5月8日

大切な人と話そう、あなたの人生のこと。

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。「自分らしく」最後まで生きるために、医療やケアのこと、大切にしていることや望んでいることなどを周りの大切な人と話し、共有しませんか？

もしものときのために、自らが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組みのことで、アドバンス・ケア・プランニング(Advance Care Planning 略称:ACP)といいます。

「もしも」のときのための相談に関する情報が満載

高齢者やそのご家族等知ってもらいたい情報をぎゅっとまとめました！



『未来を描く心のノート～このまちですっと自分らしく～』は高齢者やそのご家族等知ってもらいたい情報をわかりやすく掲載しています。高齢者あんしんセンターの活動や相談に関することや、認知症に関する情報、社会福祉協議会の「ほっとかれへんネットワーク」の相談事業等に加えて、『わたしの人生の覚え書き～未来への手紙～』というタイトルのエンディングノートという構成となっております。また、作成に当たって、八尾市医師会・八尾市立病院・八尾市消防本部・八尾市高齢者あんしんセンターにご協力いただいております。

エンディングノートは、ご自身や家族のこと、財産、もしもの時が訪れたときのために、必要なことや考えをまとめるお手伝いをする役割があります。また、書いたことを家族やかかりつけ医など大切な人としっかり話して共有することも、最後まで自分らしく生きるためにとても大切なことです。

法的な効力を持つ遺言書とは異なりますが、この機会にご家族でお互いのことを話して共有する機会にしていいただければと思います。

※『未来を描く心のノート～このまちですっと自分らしく～』は、広告掲載企業の協力により官民協働で作成されています。広告主及び広告内容は、本市が推奨するものではありません。

エンディングノートの書き方

- (1)最初からすべてのページを埋めなくても大丈夫！
- (2)定期的に見直して、思いが変わったら何度でも書き直しましょう！
- (3)家族や主治医など大切な人と共有しましょう！

配布場所

八尾市高齢介護課地域支援室や各高齢者あんしんセンター、社会福祉協議会等で配布しています。わたしの人生の覚え書き(エンディングノート)の書き方等についてもご相談ください。

添付ファイル

[未来を描く心のノート～このまちでずっと自分らしく～ \(PDF 21.7MB\)](#) 
電子版はこちらです。

このページに関するお問い合わせ

健康福祉部 地域支援室(地域包括支援センター)
〒581-0003大阪府八尾市本町1-1-1
電話番号:072-924-3973 ファクス番号:072-924-3981

お問い合わせは専用フォームをご利用ください。