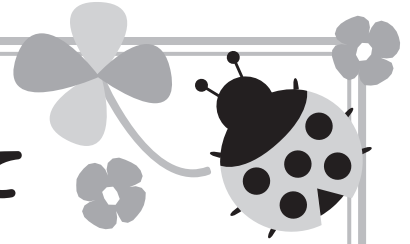


「じぶんノート」の制作にあたって



このノートは、ノートを手にする方が、「自分らしく生き抜くために」というつかみどころのない目標に向き合って頂くときに、是非、お役に立てていただくために作成しました。誤字・脱字等気にせずボールペンでご記入して下さい。修正時には消さずに横線で訂正して頂き、今の思いをそのまま書きつづって下さい。あなたらしさをそのまま残していただきたいと思います。

ご自分の思い、考え方、思いの移り変わりを書き残すことにより、介護を下さる方々、親族、親しい方々に、ご自分の思いを伝えることができます。

そのためにこのノートをあなたらしく最後まで生きぬくための「道しるべ」として活かしていただけますよう、セクションごとに「書き換え用紙」が用意されています。そのつど、考え方、思いの変化を「書き換え用紙」に、日付を記入し気持ちの変化を書きつづって下さい。

今まで漠然と「言葉」で伝えていたことが、このノートに書き残すことにより、どのように介護をしたら、よりあなたの思いに添えるのか、心穏やかに最期を迎えられるのか、きっと、介護される方々や残された方々の参考になることでしょう。

ご自分の最期を迎える時まで、生きてきた責任と共に「ご自分らしい終い方」について、あなたの考え方を親族、身近な方々に伝えることができます。この「自分ノート」を作成し向かい合うことにより、責務、財産、相続等についての身辺整理をスムーズにいただけますよう、ご活用ください。

あなたが、あなたらしく最後まで上手に生き抜けますように心よりお祈り申し上げます。

わんだふる
代表 赤羽 潤子



自分らしく生き抜くための・・・



私にもしもの事があった時は、あるいは認知症になった時は、このノートを参考に介護して下さい。



私の緊急時に連絡して欲しい人は

名前

連絡先

1

名前

連絡先

2

記入日

年

月

日 (

歳)