



ピースメモ

皆さんは ACP（人生会議）をしたことがありますか？

ACP（人生会議）をおこなう時、いきなりマイライフノート（エンディングノート）を書くのはとてもハードルが高いですよね💧

まずは、自分が好きなこと、好きな食べ物、今やりたいこと、一緒にいたい人、過ごしたい場所・・・

そういった事から考えてみませんか？


「ピース」は「かけら」という意味があります。



このピースメモに、自分の想いのかけら（ピース）を一つずつ書いていくことで、色んな自分の想いが集まり、そこから自分が大切に思っていることや価値観、自分らしさといったものが見えてきます。


将来、医療や介護が必要になった時、自分はどんな選択をするのか・・・。

ピースをたくさん集めておくと、おのずとその答えは見えてきます。

1. ピースメモは3種類あります。

 何を書いていいかわからないという場合は、まずは自分が今大切にしたいと思うこと、過ごしたいと思う場所、やりたいことや行きたい場所、自分の気持ちを一番理解してくれていると思う人、好きなことや好きな物について書いてみましょう。

  の思い以外で、自分が伝えたいと思うこと、知っていて欲しいと思うこと等について書いてみましょう。

 一つの思いについて、気持ちが変わるごとに、その内容と日付をメモに書き加えていきましょう。

2. 記入日を書きましょう。

気持ちは変わります。変わって当たり前です。

一度書いたら終わりではなく、気持ちが変わるたびに「今」の自分の思いを書きましょう。

また、それがいつの時点の思いなのかが分かるようにしておきましょう。

3. その他

書き方がわからない、使い方がわからない、書くのを手伝ってほしい・・・等がございましたら、出水郡医師会在宅医療介護支援センターまでご連絡ください。



0996-73-2375



いいな はなこ
井伊奈 花子 の想い (ACP)

記入日 2024 年 6 月 12 日

(年齢 78 歳)



大切にしたい事

端午の節句の
しょうぶ湯や十五夜の
お月見など、季節ごと
の行事を家族で楽しむ
こと



過ごしたい場所

自分で自分のことが
できるうちは自宅。
できなくなったら施設に
入るが、1年に1回は
家に帰りたい

やりたい事や
行きたい場所

断捨離

お盆に子供が帰ってきた
時に手伝ってもらう



自分の気持ちを
一番理解してくれて
いると思う人

長女とよく
話をしている



好きなこと
好きな物

畑で野菜を育てること
野菜たっぷりの
薄味の煮物

柴犬のなつ





の想い (ACP)

記入日

年

月

日

(年齢

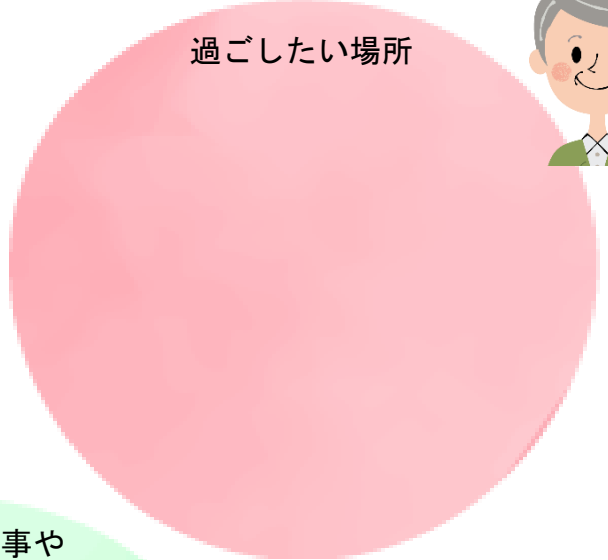
歳)



大切にしたい事



過ごしたい場所



やりたい事や
行きたい場所



自分の気持ちを
一番理解してくれて
いると思う人



好きなこと
好きな物



2

いいな
井伊奈はなこ
花子

の想い (ACP)

記入日 2024 年 7 月 24 日

(年齢 78 歳)



おうちが好き。
できるだけ入院したくない。



子供にはできるだけ
迷惑をかけたくない。



夫の命日には
お墓参りに行きたい。



お墓について

海が好きなので、
海洋葬にして欲しい。

病気について

治る病気なら教えて欲しい
けど、治らない病気なら
あまり聞きたくない。





の想い (ACP)

記入日

年 月 日

(年齢 歳)



3

いいな はなこ
井伊奈 花子 の想い (ACP)

これからやりたいこと



2022年12月12日

夫と新婚旅行に行った
北海道にもう一度行きたい。

2023年4月に行けた！



2023年8月10日

3人の孫に会いに
行きたい。

2023年11月10日

家の中を安全に移動できる
よう、廊下に手すりを
つけたり、段差解消の工事を
お願いします。



2023年11月10日

断捨離をする！
重い物はお正月に
息子が帰ってきた時に
処分してもらおう。



2024年2月8日

80歳のお祝いに
同窓会をしたい。



[Empty rectangular box for title or notes]



年 月 日

[Large blue circular area for writing]



年 月 日

[Large pink circular area for writing]

年 月 日



[Large green circular area for writing]



年 月 日

[Large purple circular area for writing]

年 月 日

[Large yellow circular area for writing]

