

人生の寺子屋から生まれた

わたしの気持ちノート



「わたしの人生は、わたしにしか描けない物語」
今の気持ちを、大切な人へ伝えてみませんか

1 なぜこのノートが必要なの？

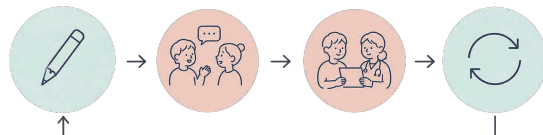
病気やけがで思いを伝えられなくなることがあります。

大切な人があなたの思いを知っていれば、あなたらしい選択と一緒に考えられます。



2 このノートの使い方は？

書く 話し合う 共有する 見直す



思いついたことから、書いてみましょう。気持ちが変わっても大丈夫。何度でも書き直せます。



わたしの気持ちノートはACP（人生会議）の第一歩



「好きなものを食べたい」「家族や友だちと過ごしたい」
「住み慣れた家で暮らしたい」……

大切にしたいことは人それぞれです。

病気やけがなどで自分の気持ちを伝えられなくなる時に備え、
これからの暮らしや医療・ケアについて考え、
家族や大切な人と繰り返し話し合い、共有
することを「ACP（人生会議）」といいます。

A アドバンス

C ケア

P プランニング

Step 1 わたしが大切にしたいこと

- 楽しいなこと

- 大切にしていること

- 続けたいこと

- 好きなことば

- 不安なこと

- できれば避けたいこと

Step 3 もしものの時の医療や介護について 知っておいてほしいこと

- 病名や余命について

☐ 知りたい

☐ 知りたくない

☐ まだわからない

☐ その他 (_____)

- 治療で一番優先したいこと

☐ 痛みをとってほしい

☐ できる限りの治療を受けたい

☐ 自然な経過をたどりたい

☐ まだわからない

名前

書いた日

年 月 日

更新した日

年 月 日

更新した日

年 月 日

Step2 わたしの気持ちを伝えにくくなった時や、 誰かの支えが必要になった時にお願いしたいこと

- 過ごしたい場所

- やり続けたいこと

- わたしに代わって、医療や
介護など重要なことを決めて
ほしい人
(連絡先も)

- 会っておきたい人
(連絡先も)

- 口から食べられなくなったら

☐ 胃ろう(*)をつくる

☐ 自然に任せたい

☐ まだわからない

☐ その他()

- 最期を迎えたい場所は

- わたしの気持ちは

*胃ろう：おなかに小さな管を通して、
胃に直接栄養を注入する方法

相談先

- かかりつけ医 (TEL)
- ケアマネジャー (TEL)

介護や生活のこと全般

- 地域包括支援センター

地域	場所	TEL
南陵	地域包括ケア推進課 内	48-9252
桃映	桃映地域公民館 内	48-9525
日新	日新地域公民館 内	45-3227
成和	成和地域公民館 内 (*2027年3月までは 地域包括ケア推進課 内)	45-3906
川口	川口地域公民館 内	45-3904
六人部	六人部地域公民館 内	45-3905
三和	三和支所 内	58-3010
夜久野	夜久野ふれあいプラザ 内	37-1108
大江	大江支所 内	56-1106

おいじたくサポート窓口

- 福知山市社会福祉協議会 (TEL) 25-3211



もっと詳しく書き残したい人へ
「みらいノート」を
ご活用ください

発行・問い合わせ：
福知山市社会福祉協議会
(TEL:25-3211)

*有料

印刷できます！



このノート
のデータは
こちら



WEB
版はこ
ちら

「わたしの気持ちノート」は
福知山市医療介護連携に係る協議会、
福知山医師会、中丹西保健所、福知山市でつくりました
2026年10月