



『わたしの未来ノート ～おもいをあなたに伝えたい～』

奈良市版エンディングノートを作成しました



奈良市は、奈良市版エンディングノート「わたしの未来ノート～おもいをあなたに伝えたい～」を作成し、無料で配布します。

近年は、2世代・3世代で同居している家庭が減少する核家族化により、本市では、特に高齢者夫婦のみの世帯割合が全世帯の33.5%で、県平均32.2%や全国平均28.0%（奈良市第8期介護保険事業計画）より高い状況です。

そのため、子や身近な人と将来について話し合う時間が持てず、自らの意思を伝えられないというケースも増えています。また、今般のコロナ禍により、今まで以上に「死」が身近なこととなり、いやがおうでも、必ず訪れる「死」に向き合う機会が増えたのではないかと感じます。

こうした背景から、自治体がエンディングノートを作成し、より多くの方に手に取っていただくことで、将来、医療や介護サービスを利用するとき、人生の最期を迎えるときなど、これからのことを考える『きっかけ』につながり、“家族がいても、いなくても”、安心して「その時」を迎えられる助けとなるよう推進します。

「わたしの未来ノート ～おもいをあなたに伝えたい～」の特徴

- コロナ禍にある今、“命の大切さを見直す”“残された人生でどのようなことをすべきか”を考える『きっかけ』になるよう、基幹型地域包括支援センター等の専門職と協力して作成しました。
- 市販されているものとの差別化やオリジナル項目を盛り込むため、作成メンバーによる各関係団体へのヒアリングを行いました。

➔わたしの大切な人（P6）

本人のことをよく知る人は、家族とは限りません。地域や職場など、本人との関わりが深い人や場所を記入するための「つながりマップ」を設けました。

➔病気になったら（P11）

「もしも」の場合に備えた話し合いの必要性を意識していただくため、「**人生会議**（※1）」の内容を設けました。（その他、行政等の相談場所の連絡先等、奈良市版の内容を掲載）

（※1）**人生会議**（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）：『もしも…』のときのために、自身が望む医療や介護、看護について、前もって考え、繰り返し話し合い、共有すること。

1 概要

自らの意思表示がむずかしくなったときに備えて、これまでの人生を振り返りながら、伝えたいことや託したいことを綴り、最期まで自分らしく過ごしていただくためのノートです。医療や介護、行政の相談窓口等の情報を掲載し、自分自身の情報や希望、大切な人へのメッセージを記すことができます。法的拘束力はなく、何度でも書き直しが可能です。

- 2 作成方法 令和2年 8月 人生会議（ACP）の啓発方法について課内協議
 令和2年10月 エンディングノート作成グループを立ち上げ、
 関係団体へヒアリングを行いながら随時協議を重ねました。
 令和3年 4月 奈良市版エンディングノート発行

【作成メンバー】 基幹型包括支援センター、権利擁護センター、
在宅医療・介護連携支援センター、認知症地域支援推進員、
生活支援コーディネーター、福祉政策課

- 3 配布場所 庁内関係各課、出張所、行政センター
 奈良市内の地域包括支援センター（13か所）

- 4 発行部数 1,000部（白色700部、ピンク色300部）適宜増刷
 奈良市ホームページからもダウンロードできます。

- 5 今後の予定 ・民生児童委員や地区社会福祉協議会等に周知チラシを配布し、
 市民の皆さまへの周知に努め、必要な方へ行き渡るようにします。
 ・地域包括支援センターなどの多職種が連携し、専門職向けの会議
 や研修を実施しながら「人生会議（ACP）」の理解や意識の向上を
 目指します。
 ・多くの市民の皆さまに、このエンディングノートに関心をもって
 いただき、活用していただくことで、厚生労働省が推進する「人生
 会議（ACP）」の啓発にも取り組み、地域包括ケアシステムの推進に
 努めます。

- 6 県内の状況 橿原市（平成30年度）、宇陀市（令和2年度）がエンディング
 ノートを発行