



書いてみよう！ 使ってみよう！

「たかしまマイウェイノート」

高島市オリジナル

『もしものときに伝えたいこと』

～自分らしく生きるために～

- 今までの自分の記録
- これからの人生の希望
- そして
- もしもの時のこと・・・



書きやすい！
差し替えできる！
自分だけのノート

～ノートを使っていたいただいた方の声～

まずはこれからしたいことを書いて、
できたら消していくことをしています。
(サロンでノートをもらった方)

「お気に入りの場所」を書いてく
ださっていたので、施設に入っ
ても、お散歩の時間にその場所まで
出かけています。(施設の介護職)

最後のページに書かれていた言葉
「振り返れば、going my way で
私個人は有意義な人生でした。
みんなの近くでみんなを見守っています」

このメッセージに、いつもとても救われています。
(義母を看取られたご家族)

「マイウェイノート」には、もしもの時に備えて、延命治
療についてや、亡くなった時に連絡してほしいところ
など、細かく記されてあったので、迷うことなくとても
ありがたかったです。(義母を看取られたご家族)

生きているうちに自分がどう思っ
ているのか、大好きな人、大事な人に自
分の気持ちを伝えられるのはとてもい
いことだと思う。

自分が自分でいられるうちに、自分
の意思をしっかり家族や大事な人に
伝えることができるのは、とてもよかつ
たと思う。(夫を看取られた奥様)



いつまでも『自分らしい生き方』ができるように

✿ 『自分はどうありたい』という思いを書き留める

✿ そして、あなたの思いを家族や関係者に伝えることが大切

医療や介護、福祉関係者等は、

認知症になったり、急に倒れたり、意思疎通ができなくなった時等
もしもの時に、ご本人の意思がわからないと大変困ることがあります
大切なこと、最期をどうするか等が書いてあれば、その意向に沿って支援できます
「たかしまマイウェイノート」 ぜひ書いてみてください

今の気持ち、大切にしていることを書いておきましょう

これからやってみたいこと、会いたい人

元気な今だからこそ、実現できます、伝えられます

もしもの時が、いつやってくるのかは誰にもわかりません

気持ちが変わったら、何度でも書き直しましょう

差し替えます 自分の大切なことを追加することもできます

ご本人が「望むように」過ごせるよう
医療や介護、福祉関係者など…
皆で連携して切れ目なく支援します。
どんなことも相談してください。



「たかしまマイウェイノート」は、

「チームたかしま」のホームページ

<http://www.t-takashima.net>

または、右記 QR コードからもダウンロードできます



「たかしまマイウェイノート」お問合せ・お渡し窓口

高島市役所 高齢者支援課（地域包括支援センター）（高島市役所本庁）	電話：0740-25-8150
あいりんつむぎ 地域包括支援センター（今津病院別館内）	電話：0740-22-2282
高島・安曇川 地域包括支援センター（JR 湖西線 近江高島駅 徒歩1分）	電話：0740-36-0857
高島市役所 各支所（マキノ・今津・安曇川・高島・朽木）	
高島市医師会 在宅療養支援センター（高島市民病院内）	電話：0740-20-9005

《お問合せ先》

高島市医師会 在宅療養支援センター

住所：高島市勝野 1667 高島市民病院内

電話：0740-20-9005（平日9時～17時）

FAX：0740-20-9006