

医療・ケアについての

もしも手帳とは？

いのち あぶ 命が危ないくらい おも びょうき 重い病気などになり

こと ば 言葉がでてこなくなるなど じぶん きも 自分の気持ちを

ほかの人 ひと 伝えることが つた 難しくなることがあります。

そのときに じぶん 自分がどうしたいのかを げん き 元気なときから

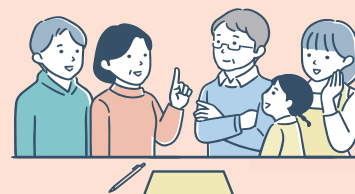
かんが 考えておくための手帳が て ちょう 「もしも手帳」です。



「もしも手帳」の使い方

1 3つの質問について 考えてみましょう
「もしも手帳」の中にある 3つの質問に答えながら
自分の考えを 整理してみます。 ひとりで書くのが 大変だと感じたら
あなたの家族や 大切な人といっしょに話し合いながら 書いてください。

2 話し合ってみましょう
「もしも手帳」が書けたら あなたの家族や
大切な人といっしょに 話し合ってみましょう。



3 何度でも書き直せます
あなたの気持ちは これから 変わっていくかもしれません。
気持ちが変わったら 書き直してみましょう。



ご家族やご本人を支えるみなさんへ

ご本人が一人で書くのが難しい場合は、一緒に話し合ってみてください。
もしものときにどのように過ごしたいか、ご本人の希望をこの手帳で確認してみましょう。