

# 《17. これからの自分の在り方を考えてみる》

令和8年3月現在

事業名	名称	内容
在宅医療・介護連携推進事業	エンディングノート	<p>エンディングノートは、まず自分自身を振り返り、そしてこれからの自分の生き方を考える一つのツールです。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分のこれからと向き合うきっかけ作りに</li> <li>・自分のこれからについての思いを整理し、伝えるために</li> <li>・自分や家族の心配事を軽くするために</li> </ul> <p>※ 法的な効力があるものではありません。遺言書とは違います。</p> <p>菊池市役所ホームページより</p> <p><a href="#">エンディングノート（簡易版）PDF版</a></p> <p><a href="#">エンディングノート（簡易版）word版</a></p>
	人生会議 ACP：アドバンス・ケア・プランニング	<p>将来もしもの時に備えて、自分が望む医療やケアの受け方について、前もって考え、家族や医療従事者と繰り返し話し合っ共有する取り組みです。最期まで自分らしく過ごすため、大切にしたい価値観を伝える「安心の備え」です。</p> <div data-bbox="869 1211 1444 1995" style="border: 2px solid #f00; padding: 10px; text-align: center;">  <p><b>「人生会議」とは？</b></p> <p>人生の最終段階において、あなたはどのように過ごし、どのような医療やケアを受けたいと思いますか？ あなたが大事にしたいことや望む生き方について考えたり、信頼する周りの人々とふだんから話してみたりすることを「人生会議(ACP: アドバンス・ケア・プランニング)」といいます。</p> <p><b>「人生会議」をすることは、「もしも」のときにあなたの望みをかなえる第一歩となるはずですよ。</b></p> <p><b>漫画で読む「人生会議」</b></p> <p>この漫画では、「人生会議」をわかりやすく解説しています。ライフスタイルやライフステージは一人ひとり異なるもの。是非ご一読いただき、それぞれのストーリーを通して、「人生会議」をより身近に感じていただければ幸いです。</p>  </div> <p><a href="#">厚生労働省ホームページ「人生会議」</a></p>