

# 第19回 『もしもの時のしあわせノート』の巻

まさちゃんとヨシ子さんたちは、「地域のつどい」に参加しています。今日は出前講座で、「もしもの時のしあわせノート」について話を聞くことになっています。

「もしもの時のしあわせノート」は、もしもの時に自分の意思を尊重してもらうために事前に相談しておきたい内容を記入できるものです。



## 【解説】

子どもの頃からの出来事など、人生を振り返って記入しておくことで、自分の思いや考えが家族に伝わりやすくなります。「もしもの時のしあわせノート」は、一度記入しても、気持ちは変わるので今の気持ちを書いておき、気持ちに変化があるときはその都度書き直しましょう。記入したノートは大切に保管し、家族や信頼のおける人など、もしもの時にこのノートを見てほしい人に伝えておくといいでしょう。