

ノ - トの作成にあたって

1 書き記すことのできる項目から書いてみましょう

全ての項目を書き込まなくても結構です。時間をかけてゆっくり考えなくてはいけないものもあります。答えられる時期がきたら、改めて書き加えましょう。

2 気持ちが変わることもあります

今のお気持ちから変わることもあります。以前に書き込んだものから変える場合には、その部分を消して新たな気持ちを書き記しても結構です。変更した場合には、その部分に日付を忘れずに書いておくことも必要です。

3 ご家族にもお見せして、お互いの気持ちを確認しましょう

このノートに書き記したことは、できるだけご家族の方にもお見せして、ご家族皆様とも話し合ってください。その時の本人の考えとご家族の意見は、必ずしも一致してないと思います。しかしながら、これから折にふれ何度か話題に出すようにされてもよろしいかと思えます。

ご家族が離れている場合には、機会を見つけてこのノ - トを見せるようにするといいいでしょう。ノ - トを見せることによって、ご自身の考え方も家族に知ってもらうことができますし、逆にご自身も家族の考え方を知ることができると思えます。

事情があって家族に託せない場合などは、友人知人などの信頼できる人に見せるといいでしょう。

4 いつでも見える場所に置きましょう

書き終えたノ - トは、その意思表示を実現させるためにも、いざというときにすぐに取り出せる場所に保管しましょう。そしてその場所をご家族にも知らせておきましょう。

5 必ず日付と署名をしましょう

このノ - トに記入し終わりましたら、もう一度読み直して、自らの気持ちを確認しましょう。その後、署名欄に、日付を記入し署名しましょう。