

# いざじやなくいま! しまねの人生会議

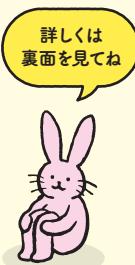
「いま」は  
元気だから大丈夫。  
でも突然、  
「いざ」って時が  
訪れることがある。



## 看取りの体験談 募集します!

今だから伝えたい  
～大切な人に想いを届けるお手紙～

もし、亡くなったあの人にお手紙が届くなら…どんなメッセージを届けたいですか?  
「ありがとう」や「ごめんなさい」の気持ち、今まで言えずにいた胸の内や想いの丈を、  
手紙にして大切な人に届けてみませんか?



### お手紙を書いて投稿しよう!

お寄せいただいたお手紙の中から、一部をウェブサイト「しまねの人生会議」上の  
『今だから伝えたい 大切な人に想いを伝える お手紙納め所』でご紹介します。

#### 参加方法



WEBで投稿する  
(しまね電子申請サービス)

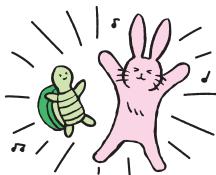


手書きで郵送する  
ウェブサイトからPDFを  
ダウンロードしてお使いください



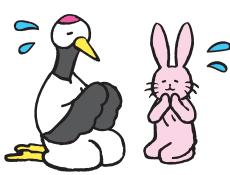
## お手紙の書き方・ポイント

ポイント  
01 良かった  
思い出を書く



「こうしておいて良かった」と  
思うことがあれば、書いてください。

ポイント  
02 謝りたいことを  
書く



「こうしておけば良かった」と  
後悔していることがあれば、  
書いてください。

ポイント  
03 感謝を伝えたい  
ことを書く



「直接言いたかった」と感謝  
していることがあれば書いて  
ください。

ポイント  
04 自分自身に  
かけたい言葉を書く



大切な人がいたあの時の自分  
自身にかけたい言葉があれば  
書いてください。

例えば…

【例】お父さんへ 50代 女性

退院して家に戻ったとき、一緒に縁側  
でお茶を飲めたことが本当に良かった  
です。ゆっくりとした時間の中で、お父  
さんが「やっぱり家が一番だな」と言った  
言葉が、今も心に残っています。あの穏  
やかなひとときは、私にとって大切な  
思い出です。

【例】妻へ

「一緒に昔よく行った喫茶店でコーヒーを  
飲みたい」と言っていたけれど、体調が急に  
悪くなってしまったのであがれなかったことが  
本当に心残りです。ごめんなさい。最後に  
もう一度、一緒にあの思い出の喫茶店で  
過ごす時間を持てたらよかったです、後悔  
しています。

70代 男性

【例】お母さんへ

子どもの頃、一緒にお菓子を作った時間や、  
私が落ち込んでいるときに優しく話を聞いて  
くれたこと、結婚したとき、孫が生まれたとき  
にとても喜んでくれたこと。どれも私にとって  
大切な思い出です。お母さんのおかげで、  
毎日を安心して楽しく過ごすことができました。  
たくさんの愛と支えをありがとうございます。

### 参加条件

亡くなった大切な人に想いを伝えたい方

※島根県が実施する、『今だから伝えたい 大切な人に想いを伝えるお手紙納め所』に投稿される方  
は、以下の参加規約の全てに同意していただく必要があります。

### 参加規約

- 投稿されたお手紙の一部を、ウェブサイト「しまねの人生会議」上に設けた『今だから伝えたい 大切な人に想いを伝えるお手紙納め所』で公開する。
- 投稿されるお手紙は、投稿者が著作権を有するオリジナルのものであること。
- 投稿されるお手紙は、第三者が著作権を有している著作物等を利用していないこと。
- 投稿されたお手紙は、今後島根県が無償で使用する権利を有する。
- 投稿されたお手紙の著作権は、投稿者本人に帰属するが、この事業の一環として行う広報・  
放送・イベント・制作物については、主催者が自由に使用できるものとする。その際は、記載  
された個人情報及びプライバシーへの配慮から、一部を修正する場合がある。
- 人物を特定する表現は原則禁止とする。人物名称等の表現があった場合は、そのご本人の  
承諾を得ているものとする。
- 投稿されたお手紙は、公開の有無に関わらず広報・放送などに使用する場合がある。
- 投稿されたお手紙の公開の有無に関するお問い合わせには一切応じない。
- 投稿されたお手紙は公開の有無に関わらず返却できない。
- 他人の著作権、肖像権を侵害するような行為が行われた場合、それに関するトラブルの責任  
は一切負わない。また、そのようなことが判明した場合は、公開を取り消す場合がある。
- 投稿後の辞退はできない。

### 参加方法

パソコン・スマートフォンから  
「しまね電子申請サービス」を  
利用してください。



こちらから

### 郵送

下記住所へ郵送してください。

〒690-8501 島根県松江市殿町1番地 島根県高齢者福祉課  
(看取りの体験談担当)

※縦書きと横書き、どちらを使用されても構いません。  
※サイト上のテンプレート以外の手紙を使用されても構いません。

募集期間 随時受付

公開期間 随時公開

お問い合わせ先

島根県高齢者福祉課  
TEL:0852-22-6182



人生会議についての詳しい情報は、特設ウェブサイトをチェックしてね！  
人生会議についての説明のほかにも、人生会議に関する講座や相談窓口などの  
お役立ち情報も紹介しているよ！

特設ウェブサイトはこちらから ▶▶▶

しまねの人生会議



検索

