



話し合ってみませんか 人生会議  
～アドバンス ケア プランニング～

# 思いをつなぐ 人生会議ノート



竹田市

## はじめに



### 【生きていくことは「選択」の連続】

みなさんはこれまでの人生のなかでどんな「選択」をしてきましたか？  
その「選択」の際にはどれもあなたが日頃から大切な人と一緒に悩みながら「したいこと」「したくないこと」をあなた自身が「選択」してきたはずです。

### 【これからも自分らしく暮らしていくために】

これからも自分らしく暮らしていくためにどんなことを大切にしていきたいですか？

・住み慣れた家で暮らしたい ・愛犬と散歩を楽しみたい ・将棋を指し続けたい

でも、今考えた中に「医療・介護」のことはありましたか？

医療や介護についても、「してほしいこと」「してほしくないこと」などがありますよね？  
これからも自分らしく暮らしていくためには、医療・介護についても今のうちから考えておくことが大切です。

### 【迷ってもいい 考えてみよう医療と介護】

人はみな、いつでも、命にかかわるような大きな病気やケガをして、命の危険が迫った状態になる可能性があります。

命の危険が迫った状態になると約70%の方が、これからの医療や介護などについて自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなると言われています。

“そのとき”がいつ来たとしても今のうちから準備しておけば、慌てず後悔しない行動ができるのではないのでしょうか。

好きなこと、大切なこと、人生観や価値観を思い起こしつつ今から準備を始めましょう。

医療や介護について考えたときに迷うことがありますよね？

・気になっていることがある ・自分では判断できない ・誰かに相談したい

その迷いをあなたの家族や大切な人に相談してみましょう。

医療や介護に対する考えを話し合っておくと、もしもの時にあなたの考えに沿った医療や介護を受けられる可能性が高いと言われています。

「迷ってもいい、決められないことがあってもいい、話し合いながら考えていく」

**その過程が大切です。**

**「考えてみよう」と思ったらまずこのノートを開いてみてください。**

## ノートの書き方

- 書きやすいページから気軽に始めましょう
- 家族や大切な人と相談しながら書くのもよいでしょう
- 定期的にふりかえり、何度でも書き直すことができます  
ページの差替えは、竹田市のホームページから様式をダウンロードできます
- 個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう

※このノートには法的効力はありません。

法的効力を求める場合は、遺言書等の作成が必要となります。

# もくじ

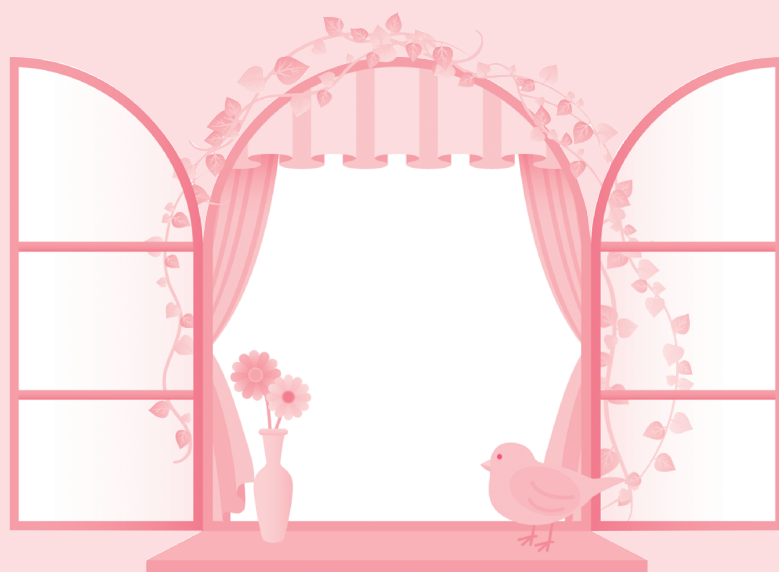
## 1. わたしのこと

わたしの基本情報 .....	4
わたしの健康状態 .....	5
これまでのわたし .....	6
これからのわたし .....	6

## 2. 人生会議 ACP：アドバンス・ケア・プランニング（医療・介護）

はじめてみよう！人生会議 .....	8
ステップ1 あなたの希望や思いを考えてみましょう .....	9
ステップ2 健康について学び、考えてみましょう .....	10
ステップ3 信頼できる人が誰かを考えてみましょう .....	11
ステップ4 希望や思いについて話し合みましょう .....	12
ステップ5 考えを文書に書き留めましょう .....	19
私の心づもり .....	20
大切な人へ メッセージ .....	21

# 1. わたしのこと



# わたしの基本情報

記入日 年 月 日

ふりがな		生年月日	大正・昭和・平成
名 前			年 月 日
住 所	〒 -		
本 籍 地	(本籍地は相続等の手続きに必要です。できるだけ記入しておきましょう)		
電話番号	自宅電話	-	-
	携帯電話	-	-
メー ル アドレス	パソコン		@
	携帯電話		@
血 液 型	A ・ B ・ O ・ AB		

## 健康保険証

種 類	<input type="checkbox"/> 国保 <input type="checkbox"/> 協会けんぽ <input type="checkbox"/> 組合健保 <input type="checkbox"/> 共済組合 <input type="checkbox"/> 後期高齢者医療		
記号番号		保管場所	

## 介護保険証

番 号		保管場所	
居宅介護支援 事業所の名称		担当者氏名	

## その他 (例) 障害者手帳

種 類			
番 号		保管場所	

## 緊急連絡先

氏 名	続 柄	住 所	電話番号

# わたしの健康状態

●かかりつけ医療機関 ※主治医にチェック☑をしてください 記入日 年 月 日

□	医療機関名・診療科	
	医療機関電話番号	
	担当医師名	
	治療中の病名	
	飲んでいる薬	
□	医療機関名・診療科	
	医療機関電話番号	
	担当医師名	
	治療中の病名	
	飲んでいる薬	
□	医療機関名・診療科	
	医療機関電話番号	
	担当医師名	
	治療中の病名	
	飲んでいる薬	

●かかりつけ薬局

薬局名		電話番号	
薬局名		電話番号	

●これまでにかかった病気

病名	かかった時期・年齢	治療した医療機関名

●その他（アレルギー）

--

## これまでのわたし

記入日

年

月

日

### ●自分史

これまで歩んできた人生を振り返ってみましょう

時々の出来事や思い出、出会った人など自由に書き込んでください

【誕生期～幼少期】 ※例：名前の由来など

【学生時代】

【社会に出てから】

### ●趣味・特技・好きなもの・嫌いなもの (食べ物・音楽・スポーツ・動物など)

### ●大切にしている (してきた) こと

## これからのわたし

### ●続けたいこと・これからやってみたいこと

### ●今後どのように生きていきたいですか？

## 2. 人生会議 アドバンス・ケア・プランニング (医療・介護)



### 人生会議：アドバンス・ケア・プランニング (ACP) とは？

「人生会議」は、アドバンス・ケア・プランニング (Advance Care Planning) の愛称で、もしもの時に備えて、自分の大切にしていることや望み、どのような医療や介護を望んでいるかについて、自ら考え、また、自分の信頼する人たちと話し合うことを言います。

これらの話し合いは、もしもの時にあなたの信頼する人があなたの代わりに医療や介護について難しい決断をする場合に重要な助けとなります。

全ての人が、人生会議をしなくてはならないというわけでは、決してありません。あなたにはこのような前もっての話し合いは必要ないかもしれません。

でも、話し合いをしておけば、もしもあなたが自分の気持ちを話せなくなった時に、その話し合いは心の声を伝えることができるかけがえのないものになり、ご家族や友人の心の負担は軽くなるでしょう。



# ～はじめてみよう！人生会議～

あなたが自分の考えを伝えられなくなった場合に備えて、前もって医療や介護に対する希望を信頼できる人に伝えておくことは重要です。

## 「人生会議」(アドバンス・ケア・プランニング)のすすめ方

### 《ステップ1》 希望や思いを 考える

大切にしたいこと(人生の目標・希望や思い)を考えてみましょう

家族や友人のそばにいたい

好きなことをし続けたい

家族に負担をかけたくない



### 《ステップ2》 健康について 学び、考える

病気がある場合は、将来どうなるのか、どういう治療ができるか、その治療でどうなるのか知って、考えましょう

今後予想される経過は？

必要な医療や介護は？



何度でも  
繰り返し  
話し合うことが  
大切

### 《ステップ5》 考えを文章に 書き留めておく

話し合ったことは記録して残しておきましょう  
希望や思いは健康状態などによって変わる可能性があるなのでその都度見直しましょう



### 《ステップ4》 希望や思いを 話し合う

医療や介護に関する希望や思いを家族・代理人や医療・介護の専門職と話し合しましょう

### 《ステップ3》 あなたの代わりに 伝えてくれる人を選ぶ

自分で意思決定できなくなった時に、代わりに意思を伝えてくれる人(代理人)を選んでおきましょう

あなたの希望を尊重できる人



## 《ステップ1》あなたの希望や思いを考えてみましょう

あなたにとって大切なことはどんなことですか？

希望や思いについて考えてみましょう。

今のあなたの考えを示しておくことは、将来ご家族などがあなたの気持ちを考えて判断するのに役立ちます。

記入日 年 月 日

### 1. もし生きることができる時間が限られているとしたら、あなたにとって大切なことはどんなことですか？以下の中から選んでみてください。(複数回答可)

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 家族や友人と十分に時間を過ごせること | <input type="checkbox"/> 楽しみや喜びにつながることもあること |
| <input type="checkbox"/> 仕事や社会的な役割が続けられること  | <input type="checkbox"/> 一人の時間が保てること        |
| <input type="checkbox"/> 身の周りの事が自分でできること    | <input type="checkbox"/> 少しでも長く生きること        |
| <input type="checkbox"/> 納得いくまで治療が受けられること   | <input type="checkbox"/> 自分や家族が経済的に困らないこと   |
| <input type="checkbox"/> 家族の負担にならないこと       | <input type="checkbox"/> 信仰に支えられること         |
| <input type="checkbox"/> 痛みや苦しみが少なく過ごせること   | <input type="checkbox"/> その他 ( )            |

※またその理由を書いてみましょう。

### 2. あなたが、「これができないまま生きていくことは大変かもしれない」と感じるとすれば、どのような状況になった時でしょうか？ご自由にお書きください。

(例を挙げると以下のようなものがあります)

「重体や危篤になって目が覚めず、周りに自分の気持ちや考えを伝えられない」

「食べたり、飲んだりすることができない」

「治すことができない辛い痛みが続く」 など

### 3. もしもあなたが上で考えていただいたような「生きていくのは大変かもしれない」と感じる状態になったとしたらどのように過ごしたいと思いますか。

以下の中から選んでみてください。

- ① 必要な治療や介護を受けてできるだけ長く生きたい
- ② ①よりは命が短くなる可能性はあるが、(今以上の) 治療や介護は受けたくない
- ③ わからない

※なぜそう考えたか、その理由を具体的に書いてみましょう。

## 《ステップ2》健康について学び、考えてみましょう

かかりつけ医を持つことは大切です。

医師とあなたが健康について相談することが大切です。

病気がある場合には、将来どうなるか、どういう治療ができるか、その治療でどうなるのかを知って、考えましょう。

★一般的に、患者は主治医から治療や介護について以下のようなことを聞くことができます。

- ・治療や介護の利益（メリット）
- ・治療や介護の不利益（デメリット、リスク）
- ・他の治療や介護の方法
- ・治療や介護によってあなたの生活にどんな影響があるか
- ・病気の予想される経過
- ・治ることが難しい場合、その理由や予想される余命

記入日 年 月 日

### 1. あなたは今の健康状態について理解できていると思いますか？

はい いいえ

### 2. あなたの健康状態や病気について、どのような経過をたどるかなど、詳しい説明を受けたいですか？

はい いいえ

※なぜ、そのように思うのか理由をお書きください。

### 3. 受ける治療に関して、希望がありますか？健康な方は「もし病気になったら」を仮定してお答えください。（いくつ選んでも結構です）

- 一日でも長く生きられるような治療を受けたい
- どんな治療でも、とにかく病気が治ることを目指した治療を受けたい
- 苦痛を和らげるための十分な処置や治療を受けたい
- 痛みや苦しみが無く、自分らしさを保つことに焦点を当てた治療を受けたい
- できるだけ自然な形で最期を迎えられるような必要最低限の治療を受けたい
- その他（ ）

※なぜ、そのように思うのか理由をお書きください。

## 《ステップ3》信頼できる人が誰かを考えてみましょう

予期しないできごとや突然の病気で、自分の希望を伝えることができなくなるかもしれません。自分で意思決定ができなくなったときに、あなたの代わりに伝えてくれる人（代理人）を選んでおくことが大切です。

★1人である必要はありません。例えば、妻と長女で話し合っけて決めてほしいなどのように、複数の人になることもあるでしょう。その方にあなたの気持ちを率直に伝えましょう。どんな状況でも、あなたの希望を尊重して判断できる人を選びましょう。

記入日 年 月 日

1. あなたの代わりにあなたの希望や価値観に配慮して、意思決定をしてくれる方はいますか？

はい いいえ

2. その人は誰ですか？また、人生会議に参加してほしいことを伝えてありますか？  
伝えている場合は、にチェックします。

名前	続柄	
		<input type="checkbox"/> 伝えている
		<input type="checkbox"/> 伝えている
		<input type="checkbox"/> 伝えている
		<input type="checkbox"/> 伝えている

※なぜ、その方をお願いしたいのでしょうか？理由をお書きください。



伝えていない場合、いつ伝えたいですか？

- 予後不良の病気の診断を受けた時
- 余命宣告を受けた後、できるだけ早いうちに
- 自分の記憶がはっきりしなくなってきたと感じた時
- その他（ ）

※予後：手術後の患者の状態や、病気・創傷の将来的な状態。  
特にそれらの状態に関する見込みを意味する。

※予後不良：手術後の患者の状態や、病気・創傷の状態の見通しが悪いことを表す。

## 《ステップ4》希望や思いについて話し合しましょう

医療や生活に関する希望や思いを、家族、代理人や医療・介護関係者と話し合しましょう。もし、あなたが病状の悪化などにより、十分に考えたり、自分の考えを伝えられなくなった場合にどのような治療や介護を受けたいか、そして受けたくないかについて考えていきます。また治療や介護を受ける場所についてもあわせて考えていきます。

しっかりと話し合うことで、自分の考えがまとまり、お互いの理解も深まることでしょう。治療方法についても、周囲の人と一緒に学びながら、話し合しましょう。

### <参考：皆さんでご一読ください>

#### 延命治療とは

延命治療とは、近い将来の死が避けられない状態の方（終末期）に対して、人工呼吸器の装着、心臓マッサージ等による心肺機能の維持等を行い、生命維持を目的とした医療行為（終末期医療）を行う事です。命を伸ばすことはできますが、本人の苦痛（寝たきりの状態、褥瘡など）を伴うことも考えられます。ご家族が「できるだけ長く生きてほしい」と望む事がご本人の思いに沿わない状況になってしまう事にもなりかねません。

延命治療を行うような状況では、本人の意思確認が十分にできないことも多くあります。そのような時には、家族も突然選択をせまられ、本人の思いや本人にとっての最善は何なのか、延命治療を選択した後の状態はどうなるかなどを十分に考える余裕なく、延命治療が始められてしまうことも少なくありません。また、延命治療を一度始めてしまうと、途中でやめる判断を下すのは容易なことではありません。

そのためにも、「もしもの時にどうしたいか、元気な時から考えて、ご本人とご家族で話し合い、自分の意志を表明しておく」ことが大切となります。

もしもの時に「延命治療を望むか、望まないか」どちらの選択もあります。

または、痛みだけ取ってほしいなど、いろいろな選択肢があります。

治療を「しない」という希望を残すためだけでなく、治療を「したい」という希望を伝えるためのものでもあります。

# 「終末期医療について考えるときに知っておいてほしいこと」

## \* 1 心臓マッサージなどの心肺蘇生しんぱいそせいとは

### 【心臓マッサージ（胸骨圧迫）】

心臓の拍動が停止した時、

- ①胸のあたり（胸骨）を圧迫し、心臓の代わりに重要な臓器に血液を送るために行います。
- ②心臓を動かす筋肉に酸素とエネルギーを届けることで、心拍を再開させるために行います。病院では同時に心臓蘇生薬を使い、心臓の拍動再開を促すことがあります。

### 【カウンターショック（電気ショック）】

- ①バラバラになっている心臓の筋肉の動きを強い電流で心臓のリズムに戻す医療です。
- ②一般の人でも使用できるように自動化された“AED”という機械があります。

なお、心臓マッサージとカウンターショックは組み合わせて行われることが多いです。

## \* 2 人工呼吸器とは

### 【気管挿管そうかん】

自力で呼吸ができなくなったときに、口や鼻からチューブ（管）を気管まで入れて人工呼吸器を装着し、機械的に肺に酸素を送ります。

### 【気管切開】

のどを切開して気管に穴を作り、チューブを入れて呼吸の確保をすることです。

### 【人工呼吸器】

気管挿管や気管切開をして、人工呼吸器を装着することにより、自分で呼吸できなくても呼吸は確保されます。

呼吸ができる力が回復するまで人工呼吸器を外すことは困難になりますので、回復の見込みがない場合は、装着するかどうかの判断を迫られます。

**日本では、人工呼吸器を一旦装着すると、本人や家族の要望があっても取り外すことは、法的にまだ完全には認められていません。**

### \* 3 <sup>けいびけいかん</sup> 経鼻経管栄養や胃ろうによる栄養補給とは

#### 【<sup>けいびけいかん</sup>経鼻経管栄養】

鼻から胃までチューブを入れて、栄養剤を注入します。常にチューブがのどを通っているため、違和感があります。その違和感のため、自分で抜いてしまう場合もあります。

#### 【胃ろう】

お腹に小さな穴をあけ、チューブから胃に直接栄養剤や水分を補給します。

胃や腸を使うので、点滴に比べ、より自然に栄養補給ができます。

一方で本人の判断力や理解力が低下している状態で行われることも多いため、回復を目指した医療行為ではなく、延命治療の一種だと言われることがあります。

### \* 4 点滴などによる水分補給とは

#### 【点滴】

血管（静脈）を通して、水分や栄養分を補給します。

一日に必要なカロリーをすべて取ることはできないため、十分な栄養補給ではありません。長期間点滴の針を刺していると静脈の周囲が炎症を起こして、痛みが出ることもあります。

#### 【中心静脈栄養】

鎖骨の下などから、心臓近くの太い血管までカテーテルを入れて、栄養補給する方法です。点滴による栄養補給に比べ、カロリーを多くとることができます。カテーテル挿入部からの感染に注意が必要です。

### \* 5 痛みを和らげるとは

痛みをとる方法は内服薬や貼布剤等色々な方法があります。かかりつけ医と相談しながら、痛みのコントロールをします。強い鎮痛薬の使用により痛みを抑えると意識が低下することもあります。

すべての身体の機能が低下すると、食べることができなくなったとしても、栄養や水分をあまり必要としなくなり、つらさは感じられないとも言われています。

また、痛みだけ取ってほしいなど、いろいろな選択肢があります。

**【わからない事や不安なことは、医師などの専門職に相談してみましよう】**

**1. 病気に関する事項の告知について** ※にチェックを入れてください

- 病名・余命を告知してほしい    病名のみ告知してほしい  
家族等にまかせる                      その他（                      ）

**2. 将来、認知症や脳の障害などによって自分で判断できなくなった時、あなたの希望は、以下のどれですか？（一つ選んでください）**

- なるべく迷惑をかけずに自宅で生活したい  
家族やヘルパーなどの手を借りながら自宅で生活したい  
病院や施設でも良いので、食事やトイレなど最低限自分でできる生活を送りたい  
病院や施設でも良いので、とにかく長生きしたい  
その他（                      ）

**3. 将来、病状が悪化したり、もしもの時が近くなった時には、どこで療養したいとお考えですか？**

- 自宅  
自宅以外【病院    介護施設    その他（                      ）】  
わからない

**4. ご自身の考えを伝えられなくなった場合に、どのような治療を望みますか？あなたの考えはどれに近いですか？**

- 延命を最も重視した治療

心肺蘇生、気管挿管、人工呼吸器の使用や集中治療室での治療など心身に大きなつらさや負担を伴う処置を受けても、できる限り長く生きることを重視した治療を受ける（その中で生じる苦痛な症状は、同時にできる限りの症状緩和のための治療やケアを受ける）

- 延命効果を伴った一般的な内科治療

集中治療室への入院や心肺蘇生、気管挿管、人工呼吸器の使用などの心身に大きなつらさや負担を伴う処置まで希望しないが、そのうえで少しでも長く生きるための治療を受ける。（その中で生じる苦痛な症状は、同時にできる限りの症状緩和のための治療やケアを受ける）

- 快適さを重視した治療

治療による延命を期待するよりも、できる限り苦痛の緩和や快適な暮らし（自分らしい生活）を大切にした治療を受ける。（苦痛な症状については、できる限りの症状緩和のための治療やケアを受ける）



# 「介護について考えるときに知っておいてほしいこと」

## 介護保険のサービスとは

### 介護が必要になった人を社会全体で支援する仕組み

介護保険は介護が必要な方に、その費用を給付してくれる制度です。皆で保険料を負担して、必要な方に給付する仕組みになっています。介護認定審査会で決定される要介護状態区分（要支援1～要介護5）により、利用できるサービスが異なります。また、サービスを受けるには1割～3割の自己負担（ご本人の所得により決定）が必要です。給付を受けるには申請手続きが必要です。まず、竹田市高齢者福祉課の窓口にご相談ください。

### 1) 居宅介護支援

- ・ケアプランの作成、家族の相談対応などを行います。

### 2) 自宅に住む人のためのサービス（居宅サービス）

#### <訪問系サービス>

- ・訪問介護
  - 生活援助（掃除や洗濯、買い物や調理などを行います）
  - 身体介護（入浴や排せつのお世話等行います）
- ・訪問看護（看護師が健康チェックや、療養上の世話などを行います）
- ・訪問入浴介護（自宅に浴槽を持ち込み入浴介助を行います）
- ・訪問リハビリ（リハビリの専門家に訪問してもらい、自宅でリハビリを行います）

#### <通所系サービス>

- ・デイサービス（食事や入浴などの支援や、心身の機能を維持・向上するためのリハビリやレクリエーション、機能訓練などを日帰りで行います）
- ・デイケア（日常生活の自立に向け理学療法士、作業療法士などがリハビリを行います）

#### <短期滞在型サービス>

- ・ショートステイ（施設などに短期間宿泊して、食事や入浴などの支援や、心身の機能を維持・向上するためのリハビリの支援などを行います。家族の介護負担軽減や施設入居準備などにも利用できます）

### 3) 施設に入居するサービス（施設サービス）

- ・特別養護老人ホーム（特養）
- ・介護老人保健施設（老健）
- ・介護医療院
- ・介護療養型医療施設

### 4) 福祉用具に関するサービス

- ・介護ベッド、車イスなどのレンタル（貸与）ができます。
- ・入浴・排せつ関係の福祉用具の購入費が支給されます。

## 5) 住宅改修

- ・事前に市に申請して、手すりの取り付けや段差解消などの改修をしたとき、改修費用（上限額 20 万円）の一部が支給されます。

## 6) 地域密着型サービス

いずれも施設と同一地域に住民票のある人のみが利用できるサービスです。

- ・小規模多機能型居宅介護  
小規模な施設への「通い」を中心に、「訪問」「泊まり」を組み合わせるサービスを受けられます。
- ・夜間対応型訪問介護  
夜間に訪問介護を受けるサービスです。
- ・地域密着型通所介護  
食事・入浴・排せつなどの日常生活上の支援や機能訓練などを日帰りで行います。
- ・認知症対応型通所介護  
認知症と診断された方が施設に通って、食事・入浴などの介護や機能訓練を受けるサービスです。
- ・認知症対応型共同生活介護（グループホーム）  
認知症と診断された方が、共同生活をしながら、食事や入浴の介護や機能訓練が受けられます。

### <施設サービス>

- ・地域密着型特定施設入居者生活介護
- ・地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護  
自宅から移り住んで利用するサービスです。地域密着型の有料老人ホームや特別養護老人ホームもあります。

**介護が必要になった時にどうしたいかを考えてみましょう。**

**1. 介護をお願いしたい人は誰ですか？ ※□にチェックを入れてください**

- 配偶者 名前 \_\_\_\_\_
- 子ども 名前 \_\_\_\_\_
- その他 名前 \_\_\_\_\_ 関係 \_\_\_\_\_

※その方をお願いしたいと考えた理由を書いてみましょう。

---

---

**2. 介護してほしい場所はどこですか？**

- 可能な限り自宅
- 施設（希望があれば名称を記入してください） \_\_\_\_\_
- 家族・親族の判断にまかせる
- その他 \_\_\_\_\_

※その場所を選んだ理由を書いてみましょう。

---

---

**3. 介護費用についての考えを書いてみましょう。**

- 私の貯金や年金等でまかなってほしい
- 保険に加入している 保険名 \_\_\_\_\_
- 家族・親族の判断に任せる
- その他 \_\_\_\_\_

**4. 介護をしてくれる方へ伝えておきたいことを書いてみましょう。**

服装や日中の過ごし方、生活上のこだわりなどについてぜひ書いておきましょう。

---

---

---

## 《ステップ5》考えを文書に書き留めましょう

話し合いの内容を医療・介護関係者(医師や看護師、ケアマネジャーなど)に伝えておきましょう。話し合ったことは、できるだけ記録(文書)として作成し、自分と代理人、医療・介護関係者で共有しておくことが大切です。

今まで色々考えてきましたが、もしもの時にあなたの信頼できる家族や友人にどれくらいまかせられるかについても考えておくとういでしょう。特に、あなたが望んでいる治療や介護と医療・介護関係者の考えるあなたにとって一番良いと思われる治療や介護の内容が食い違った時はとても判断に迷います。

記入日 年 月 日

### 1. 病状が悪化し、自分の考えが伝えられなくなった時に、あなたが望んでいたこととあなたの信頼できる家族や友人の考えが違う時はどうしてほしいですか？

- 私が望んでいた通りにしてほしい
- 私が望んでいたことを基本として、医療・介護関係者と信頼できる家族や友人で相談して決めてほしい
- 私が望んでいたことと違っても、医療・介護関係者と信頼できる家族や友人で相談して決めてほしい
- どちらともいえない(具体的にお書きください)

---

---

---

---

信頼できる家族や友人と話すだけでは十分ではありません。その他の家族や知人、医療・介護関係者にもあなたの希望や考えを伝えておきましょう。あなたの希望がより尊重されやすくなります。

※「気持ちが変わること」はよくあることです。その都度信頼できる家族や友人や医療・介護関係者と話し合いましょう。

※医療・介護関係者に希望を伝えた後でも、いつでも内容を訂正することはできます。病状や症状が変化した時など定期的に整理しなおし、必要に応じてかかりつけ医や家族と話ししておきましょう。

**希望や思い、考えは変わります！**  
**何度でもステップ1から5までを繰り返しましょう！**

# 私の心づもり

## 1. 最期のときを過ごしたい場所

自宅 病院 施設 わからない

その他の希望、大切にしたいこと、最期まで続けたいこと（日課・趣味など自由に記載）

## 2. 人生の最終段階での医療の選択・望み

できる限りの延命医療

望む 一部は望む 望まない わからない

「望む」「一部は望む」を選択した人は、下の①～⑥についてもチェックしてください

- ①心臓マッサージなどの心肺蘇生術 希望する 希望しない わからない  
②延命のための人工呼吸器の使用 希望する 希望しない わからない  
③胃ろうによる栄養補給 希望する 希望しない わからない  
④鼻チューブによる栄養補給 希望する 希望しない わからない  
⑤点滴による水分・栄養の補給 希望する 希望しない わからない  
⑥痛みについて 延命に繋がらなくても痛みの緩和を優先してほしい

その他（自由記載）

記載年月日	年	月	日
あなたの署名			
代理人氏名			あなたとの関係
連絡先等			
話し合った日	年	月	日
話し合った医療関係者			
連絡先等			

※家族や医療・介護関係者にこの書類をつくったことや置き場所を伝えておきましょう。

※書き直したときには、古いものは破棄しましょう。

# 大切な人へ メッセージ

記入日 年 月 日

さまへ

記入日 年 月 日

さまへ

記入日 年 月 日

さまへ

記入日 年 月 日

さまへ

---

【主要参考文献】 ※一部引用・転載

- 藤井悟子 「延命治療について知っておきたいこと」 西日本新聞社
- 東京都 「わたしの思い手帳」
- 厚生労働省「これからの治療・ケアに関する話し合いーアドバンス・ケア・プランニングー」


2023年8月 第1版第1刷発行

【検討会議】

竹田市在宅医療・介護連携支援委員会

竹田市在宅医療・介護連携支援委員会 緊急時・災害対応等作業部会

---



お問い合わせ

竹田市高齢者福祉課

TEL 0974-63-4809

竹田市地域包括支援センター

TEL 0974-64-0310