

わたし / ート

(案)

名 前

一緒に話合った人



安城市

安城市の看取り体制 目指す姿

本人が望む場所で、自分らしく最期まで今を生きる

人生会議はいつしたらいいんだろう？
正解は、いつでもすべきだと私たちは考えます。

病気になると治療や体調の変化、生活の変化により、落ち着いて考える余裕はなくなるかもしれません。健康なうちから、少しずつ考えておくのが理想的です。

病気になったり、家族が増えたり、人生のイベントによって考えや価値観はどんどん変わっていきます。

その度に、生活や医療、介護の希望も変わっていくでしょう。

だから、何度書き直しても大丈夫。

今の価値観だからこそ考えられる希望を書きましょう。

もし、今は現実味が無くて決められなくても選択肢を知っておくことも大切です。

自分らしく人生を生きるために、
大切にしていることを、大切な人と話してみませんか。



厚生労働省のHPにもいろいろ掲載されています。

- ・「人生会議」してみませんか

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html

- ・実際にやってみよう！「ゼロからはじめる人生会議」

<https://www.med.kobe-u.ac.jp/jinsei/>



人生会議について考えてみましょう

人生会議とは・・・

自分らしく人生を生きるための取り組みです。もしもの時のため、ご自身が望む医療やケアについてみんなで繰り返し話し合い共有することです。

なぜ今、人生会議なの？

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。そのような人生の最終段階の時に、多くの人は自分の思いを伝えられず、望む医療やケアが受けられないことがあります。そうならないように、あらかじめ周りの人に自分の思いを伝えておくことが重要です。医療や介護の領域ではこれをACP（アドバンスケアプランニング）と呼んでいます。

<ステップ1>
大切にしていることは
何か考えてみましょう

家族に負担をかけたくない。
孫と一緒にいたいなあ。

<ステップ5>
文書に残して
伝えましょう

話し合った内容を
大切な人に伝
えて共有しまし
たか？

「気持ちが変わること」
はよくあることです。
何度も繰り返し
考えていきましょう。

<ステップ4>
希望する医療やケアについて
話し合いましょう

<ステップ2>
もしもの時、あなたの思いを
代弁してくれる人は誰ですか？

<ステップ3>
主治医に質問
してみましょう

これからの治療や
ケアはどうなる
の？

入院するのはいやだ
自宅でケアを受けたい
呼吸器はつけない

人生を考えるイメージ



心身の状態に応じて思いや考えは変化します。
繰り返し考え、話し合しましょう。

〔健康なとき〕

- ☐ 何を大切にしたいのか、自分の大切な思いを知る
- ☐ 自分の医療や生活の希望をイメージして書いてみる
- ☐ 家族や友人に自分の大切な思いを話してみる
- ☐ 話し合えるかかりつけの先生を見つける「

〔病気になったら〕

- ☐ 何を大切にしたいか見つめ直してみる
- ☐ 医療や生活の希望を考え直す。気持ちが変わったら書き直す
- ☐ 家族や友人に自分の思いや考えを話して、代弁してくれる人を決める
- ☐ 主治医に自分の思いを伝えてみる

〔病気が進んできたら〕

- ☐ 何を大切にしたいか見つめ直してみる
- ☐ 医療や生活の希望を考え直す。気持ちが変わったら書き直す
- ☐ 家族や友人に自分の気持ちを話して、自分の気持ちを代弁してくれる人を決める
- ☐ 医療・ケアチームと具体的な医療の選択を考える

「わたしノート」を書く時の大切な約束

- 主役はあなたです！なるべく家族や支援してくれる人と一緒に書きましょう
- 自分の好きなタイミングで人生を振り返って書いてみましょう
- 書いたものは、大切な人（家族や友人など）に見せたり、一緒に話し合ったりしてみましょう
- 定期的に見直しましょう。考えが変わるような出来事があったときに書き直してみましょう
- 「わたしノート」は、記入を強制するものではなく、法的な効力を持つものでもありません
- あくまでも個人の覚書として使用するものです。安心して記入してください



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
名 前

生年月日 年 月 日

住 所

出身地

家族構成

身長 cm

体重 kg

血液型 型

メモ

（書いておきたいことをご自由にお書きください）

Four horizontal dashed green lines for writing notes.





〔わたしの好きなもの〕

記入日 年 月 日

●趣味・特技



●好きな本・映画・テレビ

●座右の銘

●好きなスポーツ



●好きな食べ物

●好きな音楽

●思い出の味

●好きな色・におい

●行きたい場所

●好きな動物

●わたしの好きな時間の過ごし方



●好きなもの・興味があること



●大切にしていること





〔人生の歩み〕

記入日 年 月 日

●誕生時（出生地 ）
※両親や兄弟、名前の由来など

●幼少期の思い出
（過ごした土地 ）



●青春の思い出
（過ごした土地 ）

●その他の時代
（過ごした土地 ）



●学歴

●職歴

●わたしのふる里

●大切な思い出





〔人生の折れ線グラフを書いてみましょう〕

自分の人生を振り返ってみて、よかった時、悪かった時のエピソードを思い出し、その気持ちを曲線を書いてみましょう。グラフは上に行くにつれて心が充実した状態を、下に行くにつれて心が落ち込んでいる状態を表しています。

よい時

心の
充実度

ふつう

悪い時

どんな幼少期でしたか？



どんなことがうれしかったですか？



どんなことがつらかったですか？





家族や支援者と一緒を書いてみましょう。

記入日 年 月 日

よい時

心の充実度

ふつう

悪い時

年齢・時間軸

どんなことにがんばりましたか？



1番楽しかった時はいつですか？



1番悲しかった時はいつですか？





〔わたしのこれからのこと〕

記入日 年 月 日

【わたしの人生の目標】

これからどのように生きていきたいですか？

〔これからやりたいこと〕

〔今取り組んでいること、心がけていること〕

〔気になること、不安に思うこと〕



＊気持ちは変わるものです。何度書き直しても大丈夫です。
すべて書けなくても構いません。心が動いたら書いてみましょう。

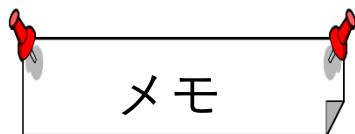


2 もしものときは



〔わたしのからだ・病気のこと〕 記入日 年 月 日

病名 (何歳)	病院名	主治医
病名 (何歳)	病院名	主治医
病名 (何歳)	病院名	主治医
病名 (何歳)	病院名	主治医
アレルギー 有・無		お薬手帳 有・無
かかりつけ薬局		



(書いておきたいことをご自由にお書きください)

.....

.....

.....

.....

.....





〔もしものとき①〕

記入日 年 月 日

更新日 年 月 日

＊もしもの時に備えて、医療や介護についての考えや思いを書いてみましょう。

〔病気の告知について〕

- | | |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 病名や余命を告知してほしい | <input type="checkbox"/> 家族に任せる |
| <input type="checkbox"/> 病名のみ告知してほしい | <input type="checkbox"/> 告知してほしくない |
| <input type="checkbox"/> 分からない | |

★どうしてそう思いましたか？

〔自分の代わりに気持ちを伝えてくれる人はいますか〕

- | | |
|-----------------------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> いる→誰ですか？ | () |
| <input type="checkbox"/> いない | () |

★どうしてそう思いましたか？

〔介護をお願いしたい人〕（複数選択可）

- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 家族 () | <input type="checkbox"/> 友人・知人 () |
| <input type="checkbox"/> 専門職 () | <input type="checkbox"/> その他 () |

★どうしてそう思いましたか？





〔もしものとき②〕

記入日 年 月 日

更新日 年 月 日

＊もしもの時に備えて、医療や介護についての考えや思いを書いてみましょう。

〔人生の最終段階を過ごす場所について〕

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 自宅 | <input type="checkbox"/> 施設・病院（ |
| <input type="checkbox"/> お任せする | <input type="checkbox"/> 分からない |

★どうしてそう思いましたか？

〔延命治療について〕

あなたにとって、「延命治療」とはどんなことですか？
してほしい医療、してほしくない医療はどんなことですか？

.....

.....

.....

★どうしてそう思いましたか？





〔もしものとき③〕

記入日 年 月 日

更新日 年 月 日

✿もしもの時に備えて、医療や介護についての考えや思いを書いてみましょう。

〔最期に会いたい人など〕



〔気になること・心配なこと〕

〔葬儀・お墓のこと（葬儀業者との生前契約・予約について）〕

- ☐ 契約・予約をしていない
- ☐ 契約・予約をしている（業者名： ）
（連絡先： ）

〔遺言書について〕

- ☐ ない
- ☐ ある（場所： ）



〔お墓や納骨堂について〕

- ☐ ない
- ☐ ある（場所： ）





〔メモ〕

記入日 年 月 日

更新日 年 月 日

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





〔メモ〕

記入日 年 月 日

更新日 年 月 日

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





令和4年2月

編集・発行：ACP作業部会

安城市役所 高齢福祉課

〒446-8501 安城市桜町18番23号

TEL 0566-71-2264 FAX 0566-74-6789