

# わたしの思い生き方ノート



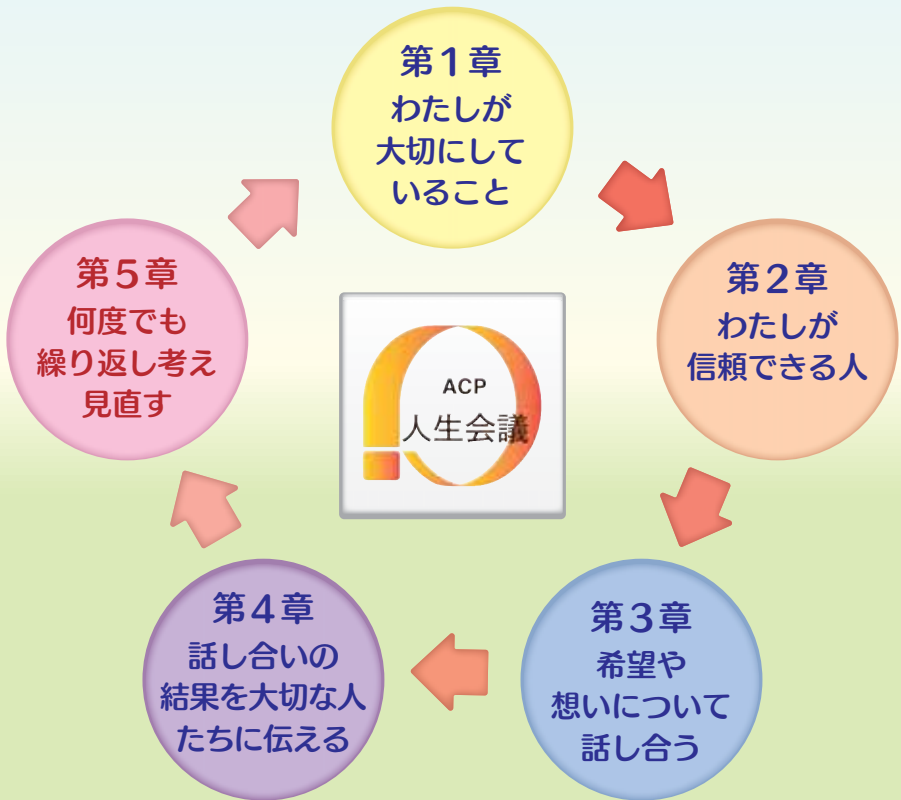
これからの毎日を自分らしく、  
楽しみながら生きていけるように、  
自分が大切にしたい想いを書いておきま  
しょう。

わたしの名前

【  】

## はじめに

- 人生の終わりまで、あなたはどのように過ごしたいですか。もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、繰り返し話し合い、共有することを「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」と呼びます。
- この話し合いは、将来あなたが自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることが難しくなった際に、あなたの意向を尊重する助けとなります。



療養生活が必要になった時、あなたの状況に応じて医療と介護の専門職と一緒に考えていきます。

## 第1章 わたしが大切にしていること

書いた日 ( 年 月 日 )

話し合った人 ( )



① わたしが大切にしていること

② 楽しみにしていること

③ 頼りたい人

④ 生きる時間が限られているとしたら、  
わたしが大切にしたいこと  
(いくつ選んでもいいです)

\*以下の□にレ点をしてください。



- 痛みや苦しみがなく過ごせる
- 身の回りのことが自分でできる
- 家族の負担にならない
- 人の迷惑にならない
- 信頼している人と会い、話す
- 家族や友人と一緒に過ごせる
- 家庭や仕事、地域での役割が続けられる
- 自分や家族が経済的に困らない
- ひとりの時間が保てる
- 好きなこと、やりたいことができる
- 自分らしく暮らしていく
- その他

【】

◎それらを選んだ理由

## 第2章 わたしが信頼できる人

わたしが信頼していて、いざという時にわたしの代わりとして、受ける治療やケアについて話し合ってもらいたい人（複数人でも可能）

| 話し合ってもらいたい人 | わたしとの関係性 |
|-------------|----------|
| <なまえ>       |          |

- 例えば…配偶者（夫・妻）／子ども／親／孫／兄弟姉妹／親戚（甥・姪など）／主治医・看護師など医療関係の人／ケアマネジャーなど介護保険事業所の人／友人

### ◎決めておく理由

- ・わたしの価値観や人生観を共有できる
- ・わたしの医療やケアに対する考えを伝えておける
- ・わたしの考えが尊重される
- ・わたしの考えを代弁してくれる

### 第3章 希望や想いについて話し合しましょう

① もしも、治らない病気になったら、どんな治療やケアを受けて過ごしたいですか？

\*以下の□にレ点をしてください。

できるだけ長く生きるための治療を受けたい

できるだけ長く生きたいけれど苦しい治療は受けたくない

痛みやつらさを軽減する治療やケアのみ受けたい

すべての治療やケアを受けたくない

わからない

その他【 】



◎それらを選んだ理由



## 第4章 話し合いの結果を大切な人たちに伝えておきましょう

- あなたの想いがより尊重されやすくなります。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。家族や知人、医療・介護従事者にもあなたの希望や考えを伝えておきましょう。

伝えた人

## 第5章 何度でも繰り返し考え、見直しましょう

- 想いは時間や健康状態によって変わります。
- 決まらなくてもいいので、たくさん話をするのが大切です。迷いながら進んでいくこと、過程が大切です。それが人生会議です。

発行 令和6年1月  
作成 小千谷市在宅医療介護連携協議会（事務局：小千谷市福祉課0258-83-3517）  
小千谷市魚沼市医師会  
「わたしの想い生き方ノート」ワーキング部会  
参考 人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン  
厚生労働省



厚生労働省WEB  
人生会議していませんか？