# 人生を最後まで自分らしく生きるために

このノートは、いつか訪れる人生の最終段階に備えて、「あなたが大切にしている ことや望み、どのような医療や生活を望んでいるかしについて、いま思っている ことや望むことを伝え、"あなたの想い"を知ってもらうものです。 このノートをもとに、あなたの信頼する人たちと一緒に話し合ってみましょう。



希望や想いは時間の経過や健康状態によって変化します。 何度も繰り返し考え、話し合いましょう。

#### STEP 1

あなたの大切なことやあなたの気持ちを 希望を考えてみましょう 伝えてくれる人を考えましょう



# STEP 2



## STEP 3

話し合いましょう



#### STEP 4

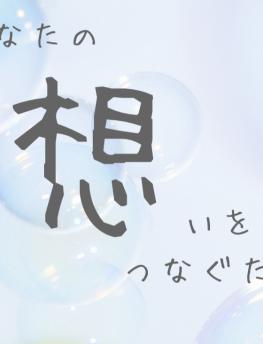
あなたの希望や 想いを書きましょう



見直してみましょう

# みらいの手帳

~あなたの



つなぐためにへ

"もしものときのために"

あなたが大切にしていることや望み、どのような医療・ケアを望んでいるかについて、家族や大切な人と話し合ってみましょう。

#### 元気なとき

将来の生き方や医療・ケアに ついての希望は、自分の意思を 信頼する人に伝えたり、記録して おきましょう



#### 療養生活が必要になったとき

認知機能の低下や意識障害が生じても あなたの希望に沿ったケアを受けられ るよう、医療・介護の専門職が一緒に なって考えていきます。



もしも、生きることができる時間が限られているとしたら、あなたが大切にしたいことは何ですか? (いくつ選んでもいいです)

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

それらを選んだ想いを書いてみましょう

もしも、治らない病気などになり、自分の想い を伝えられなくなったら、どんな治療やケア (世話・配慮) を受けて過ごしたいですか?

□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嫌だ□痛みやつらさを軽減する治療やケアのみしてほしい□すべての治療やケアを受けたくない□わからない

#### それらを選んだ想いを書いてみましょう

もしも、治らない病気などになったら どこで過ごしたいですか? (いくつ選んでもいいです)

□自宅	
□病院	
□施設	
□今はわからない	
□その他【	]

### それらを選んだ想いを書いてみましょう

もしも、治療や生活について自分の想いを伝えられなくなったら、あなたの代わりにあなたの 想いを伝えて話し合ってほしい人は誰ですか?

話し合って欲しい人

あなたとの関係性

例えば・・配偶者 (夫・妻) / 子ども / 親 / 孫 / きょうだい / 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事業所の人

#### それらを選んだ想いを書いてみましょう

ぜひその人に、あなたが大切にしていること あなたの想いを伝えて、話し合っておきましょう

あなたの名前	
書いた日	
百01/6日	
(代筆の場合) 書いた人の名前	
(代筆の場合)	
書いた人の名前	
話し合った人	
を 話しあった日	

このノートのことを、信頼する方や 医療・ケア担当者に伝えてください

あなたの希望に沿った医療・ケアを 考えていくことに役立ちます

決められないことがあってもいい あとで気持ちが変わってもいい 内容は何度でも書き直せます

もしものときに慌てないよう ご家族や大切な人と話し合ってみましょう

発行 令和6年9月 下越病院

作成 ACP ワーキンググループ