

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」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、話し合ひましょう。

STEP 1

あなたの大切なことや
希望を考えてみましょう



STEP 2

あなたの気持ちを
伝えてくれる人考えましょう



STEP 3

話し合ひましょう



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

想

いを

つなぐために～

“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。

時間経過・心身の機能

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・介護の専門職と一緒に考えていきます。



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）

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

(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

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に
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