

～大切な人との話し合いのために～

わたしの想いをつむぐノート



目 次

- 1 はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1～2 頁
 - ・ ACP（アドバンス・ケア・プランニング）とは
 - ・「わたしの想いをつむぐノート」について
- 2 わたしの想いシートを書く前に・・・・・・・・・・ 2～3 頁
 - ・これまでの人生メモ
 - ・わたしの好きなもの／嫌いなもの・苦手なもの
 - ・わたしの夢は・これからの希望は
 - ・わたしが大切にしたいことは
 - ・わたしの心配事や気がかりなことは
- 3 わたしの想いをまとめてみましょう・・・・・・・・ 5 頁
 - ・わたしが大切に想う人や信頼している人は
 - ・病状や余命について
- 4 信頼するかかりつけ医に相談してみましょう・・・・・・・・ 7 頁
- 5 わたしの意思表明書・・・・・・・・・・・・・・・・ 8 頁
- 巻末資料：話し合いの記録・・・・・・・・・・・・・・・・ 9 頁

1 はじめに

誰でも、いつでも、命に関わるような大きな病気やケガをす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%の人が、これからの治療やケア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。自身が思い描く最期の時を迎えるためには、日頃から周囲の人に対して、様々なことを伝えておく必要があります。

●ACP（アドバンス・ケア・プランニング）とは

Advance （前もって、あらかじめ）

Care （医療、介護、お世話、気くばり）

Planning （計画する）

あなたの望みや大切にしていることを振り返り、これからの暮らしや、もしものの時の治療や介護についての希望を考えること。あなたの希望を、家族・友人など大切な人や、あなたを支える医療や介護の専門職へ伝え、話し合いを繰り返すこと。このような取り組みを、ACP（アドバンス・ケア・プランニング）、又は「人生会議」と言います。

●「わたしの想いをつむぐノート」について

「わたしの想いをつむぐノート」は、あなたの大切にしたいことや、これからの希望をまとめるのに役立つことを願い、作成いたしました。また、ノートは書くことが目的ではなく、このノートを活用することで、あなたの想いを伝えたいと思う人との、話し合いのきっかけになることを願っています。

2 「わたしの想いをつむぐノート」を書く前に・・・

あなたの人生を振り返ることは、自分が大切にしてきたものや大切な人を振り返る機会になり、それが、あなたのこれからの生き方や、望みを考えるきっかけになります。まずは自分の人生を振り返ってみませんか？

～これまでの人生のメモ～

生年月日　：　　　　　年　　　月　　　日生

生まれ故郷：

これまでにしてきたこと（学業・仕事等）・思い出深いエピソード

（例：28歳で神戸から大阪に移り住む。長女が生まれ、生活の中心が家族へ。）

わたしの好きなもの（食べ物・趣味や余暇の過ごし方・芸能人・旅行先など）

わたしの嫌いなもの・苦手なもの

わたしの夢は？これから先の希望は？

わたしが大切にしたいことは？（複数選択可）

- | | |
|--|---|
| ☐ 家族や友人のそばにいること | ☐ 痛みや苦しみがいないこと |
| ☐ ひとりの時間をもてること | ☐ 身の周りのことが自分でできること |
| ☐ 家族の負担にならないこと | ☐ 好きなことが出来ること |
| ☐ 仕事や社会的な役割が続けられること | ☐ 家族が経済的に困らないこと |
| ☐ その他 | |

わたしの心配事や気がかりなことは？

さて、ここまで自分の人生をふりかえり、想いをまとめてきました。

どう答えていいかと、迷う質問もあったかと思います。この一つ一つ考え、思い返したのは、「自分の大切なことや大切に想う方」「自分の今の気持ち」を再認識し、これからの生き方・過ごし方を、改めて考えるきっかけにしていたきたいとの願いをこめています。

さて、ここから先は、「もしも」・「万が一」の話です。

- ・ 治る見込みのない病気になったとき。
- ・ 死期が迫ったとき。

あなたは何を希望しますか？あなたはどのように生きていきたいですか？

そのようなことを考えていきます。

「今は考えられない・考えたくない」場合、ここでノートを閉じていただいても大丈夫です。「今は決められない」、その想いを書き記していただくだけでも大丈夫です。



書けそうなところから、進めましょ

3. わたしの想いをまとめてみましょう

●わたしが大切に想う人や信頼している人、わたしの想いを理解してくれる人

名前： (続柄) (連絡先)

名前： (続柄) (連絡先)

●「もしも」、わたしが自分の意思を伝えたり、判断したりすることが

難しくなった場合

- ☐ 上に記載した人が、わたしの意思・希望を代わりに伝えてくれる
- ☐ 代わりに意思決定をしてくれる人（※代理意思決定者）は、
今はまだわからない・決められない
- ☐ 代わりに意思決定をしてくれる人（※代理意思決定者）はいない

※代理意思決定者とは？

本人による意思決定が困難になった場合、本人に代わって、
本人の想いを伝えたり、意思決定を行う人のことをいいます。

●「もしも」、治療の見込みがない病状となった場合に、

自分の想いにあてはまるものはどれですか？

- ☐ 病名や余命について、自分で知っておきたい
- ☐ 病名のみ知りたい ☐ 余命のみ知りたい
- ☐ 病名・余命は知りたくない
- ☐ 家族にまかせる
- ☐ わからない・今は決められない



ここでちょっと、一服しましょ。

前段では、「もしも」の話について考えてみました。未来の事は、誰にもわかりません。だからこそ事前に考えておくこと、そしてその思い信頼できる人と共有することで、「もしも」の時、あなたの想いを叶えるきっかけとなる。その思いから考えていただきました。

さて、ここから先は、今までの話をもう一步深め、あなたの想いをまとめる段階です。「もしも」の場合、「最期の時」をどう過ごされたいか、人生の最期まであなたらしく生きる、そのために何を希望されるのかを考えていきます。

前もって、考えておくことに意味があります。一方で、見えない未来の話だからこそ、一人で抱え、決めるものでもありません。持病がある人や、介護を受けている人は、医師や看護師、介護の専門職にわからないことを尋ねみることもお勧めいたします。家族や大切な人、支援者と話し合いを繰り返し、大切な想いを一つずつ書き記していきませんか。

持病があり、定期的に病院にかかっている人 ➡ 7ページへ

持病が無く、健康状態に不安のない人 ➡ 8ページへ

4. (持病があり、定期的に病院にかかっている方へ)

信頼するかかりつけ医に相談してみましょう

わたしの想いを叶えるためには、自身の病状や今後起こりうる状態を理解し、この先生活を送る上での選択肢を、十分認識できている必要があります。

そのためには、わたしの想いを伝え、理解してくれる医師の力が必要です。健康や療養に関して何でも相談できる、身近なかかりつけの医師をもつとともに、その医師にわたしの想いを伝え、相談してみましょう。

かかりつけ病院・診療所名：

担当医師：

連絡先：

医師に相談したこと、又は聞いてみたいこと。

(相談日： 年 月 日)

説明を受けたが、わからなかったこと。又は、悩んでいること。

5. わたしの意思表明書

これまでノートに記載した内容や、大切な人、支援者等との話し合いのもと、「現在の」わたしの希望を記します。

●医療処置の希望について

- ☐ 1 日でも長く生きられるよう、最大限の治療を希望する
- ☐ 延命は希望しないが、苦しみや痛みは取り除いてほしい（緩和医療）
- ☐ 医療処置は希望せず、自然にまかせたい
- ☐ わからない・今は決められない

●療養先についての希望について

	療養の場	最期を迎える場
自 宅	☐	☐
病 院	☐	☐
ホスピス※	☐	☐
高齢者施設	☐	☐
わからない ・今は決められない	☐	☐
その他（ ）	☐	☐

※ホスピスとは積極的な治療は行わず、死期の近い方の苦痛を和らげること等を目的とした施設です。病院では『緩和ケア病棟』と呼ばれている場合もあります。

記入した内容は、あくまで（ 年 月 日）時点での希望です。
わたしの気持ちは変わる可能性があります、意見が変わる可能性もあります。
この内容をもとに一緒に考え、繰り返し対話できることを希望します。

巻末資料：話し合いの記録

日時：	話し合った人：
話し合った内容：	
日時：	話し合った人：
話し合った内容：	
日時：	話し合った人：
話し合った内容：	

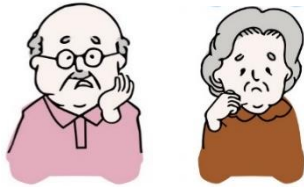
私の名前

記載日

年

月

日



1. 人生を振り返り考え



2. 大切な人と話し合い

3. 人生や生活の
変化に応じ繰り返す



あなたの人生会議の一助となりますように・・・

わたしの想いをつむぐノート

～大切な人との話し合いのために～

発行 令和4年11月 第2版

編集 大東・四條畷 医療・介護連携推進協議会
在宅看取りワーキンググループ

問い合わせ先

大東市保健医療部 高齢介護室高齢支援グループ 電話：072-870-0513

四條畷市健康福祉部 高齢福祉課

電話：072-877-2121