

私の生き方ノート

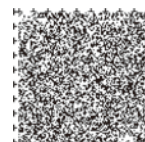
これからの医療・ケアに関する話し合い

第2版



最期まで自分らしく生きるために「人生会議」をはじめませんか

久留米市



はじめに

人生の最期をどう過ごすか。考えたくないし、縁起でもない敬遠しがちです。でも、年齢問わず誰でもその日は訪れます。

よりよい最期を迎えるためには、希望する治療やケアに関する自身の考えを、あなたの大切な人と話し合っておくことが重要です。

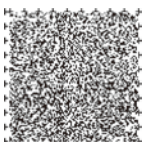
久留米市では、市民の皆さんが元気なときから人生の最期について考え、ご家族や医療・介護従事者などと話し合うためのものとして、令和2年に「私の生き方ノート」を作成しました。

このノートは、「考えましょう編」と「話し合いましょう・伝えましょう編」の2つに分かれていたノートをより使いやすくなるように1冊にまとめた改訂版です。

人生会議（ACP）を知っていますか？

人生会議とは、アドバンス・ケア・プランニング（Advance Care Planning）の愛称です。「万が一のときに備えて、あなたが大切にしていることや、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自分自身で考えたり、あなたが信頼する人たちと、繰り返し話し合ったりすること」をいいます。これらの話し合いは、もしものときに、あなたの信頼する人が、あなたの代わりに治療やケアについて難しい決断をする場合に重要な助けとなります。

話し合いをしておくことで、万が一あなたが自分の気持ちを話せなくなった時には、あなたの思いを伝えることができる、かけがえのないものとなり、ご家族やご友人の心の負担も軽くなるでしょう。



これからの医療やケアに関する話し合い ～人生会議の進め方～

人生会議はステップ0からステップ5まであります。

ステップ0では、今の自分の状態を振り返りましょう。

次に、ステップ1からステップ3では、あなたが大切にしていること、信頼している人、主治医に聞いてみたいことなどを考えていきます。

ステップ4からステップ5では、信頼できる家族や友人、医療・介護従事者とともに、あなたが受けたい医療やケアについて一緒に考え共有していきます。

ステップ0 今の自分を振り返りましょう …… P5

今の自分の身体や心の状態などを振り返る

ステップ1 大切にしていることを考えましょう …… P7

大切にしていることは何かを考える

ステップ2 信頼できる人は誰かを考えましょう …… P9

あなたが信頼していて、いざというときにあなたの代わりとして受ける医療やケアについて話し合っしてほしい人を考える

ステップ3 主治医に質問してみたいことを考えましょう …… P11

病名や病状、予想される今後の経過や、必要な医療やケアについて質問したいことを考える

(現在病気療養中ではない方は、この項目は省略してください)

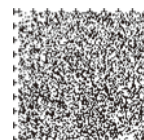
ステップ4 話し合しましょう …… P13

回復が難しい状態になったときの医療やケア(延命処置)について考え、話し合う

ステップ5 伝えましょう …… P18

もしもの時に備え、自分の気持ちや考えを信頼できる家族や友人、医療・介護従事者に伝える

人生会議や実際の事例について、もっと知りたい時は …… P23



よくある質問 Q&A

Q 「私の生き方ノート」はどのようなタイミングで活用するといいですか。

A 命の危機が差し迫った状況になると、約7割の方が、医療やケアなどを自分で決めたり、望みを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。

元気な時からノートを活用し、自身が望む生き方やどのような医療や介護を受けたいかについて考え、話し合いを繰り返すことが重要と言われています。

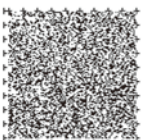
しかし、気持ちに反して無理をすると負担が生じることがありますので、自身に合ったタイミング（介護保険の申請時、施設に入居した時、病状が変化した時など）で活用してください。

Q 話し合うきっかけが見つからないときは、どうしたらいいですか。

A あらためて人生会議を行う場を設定しなくても、なにげない会話の中に「きっかけ」が転がっています。最初は、「テレビやドラマで医療や介護の場面を見た」「知り合いが入院した」などをきっかけに話し合ってみましょう。

Q 話し合う家族がいないときは、どうしたらいいですか。

A 人生会議は、家族とだけ行うものではありません。信頼できる友人、かかりつけ医などの医療・介護関係者と話し合うことも人生会議です。話し合ったことを周りの人と共有しておくことで、万が一あなたが自分の気持ちを話せなくなった時も、希望に沿った医療やケアを受けられる可能性が高いと言われています。





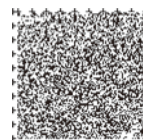
この冊子に記入するに あたって

このノートは、すべての項目を埋めなければならないというものではありません。書けるところから書いてみましょう。

あなたの気持ちが変わることは当然のことです。今の気持ちを書いてみましょう。

希望や思いは変わることもあるので、繰り返し話し合いをしましょう。家族等と十分に話し合い、医療・介護従事者に希望を伝え、署名などしてもらったあとでも、いつでも訂正できます。

書いた日や話し合った日が、いつの時点のものか分かるように記しておきましょう。



ステップ 0

今の自分を振り返りましょう

1 以下の6つの項目について、今の自分の状態を振り返りましょう。自分の状態に最も近い表情のイラストを○で囲んでみてください。

「身体の状態」について

(元気・調子が良い、病状や痛みがない、よく眠れる、食欲がある)



「心の状態」について

(気持ちが朗らかである、集中できる、安心している、変化に対応できる)



「日常機能」について

(身の回りのことができる、働ける・活動できる、金銭・時間管理ができる、支援を求められる)



「いきがい」について

(生活に楽しみがある、日々が充実している)



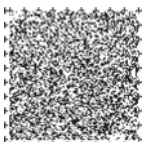
「社会とのつながり」について

(人とのつながりがある、社会に関心がある、助け合う人がいる、居場所がある)



「くらしの質」について

(住まいに満足している、居心地よく過ごすことができる)



2

今日から、あなたができることはありますか。「これならできそう」と思えることを選んでみてください。(小さなことでもかまいません。ひとつずつ見つけていきましょう。)

身体の状態 ▶ からだを大切にするために、できそうなことはありますか？

- 栄養のバランスを意識し、よく噛んで食べる
- できる範囲でからだを動かす (ストレッチ・散歩・ラジオ体操など)
- その他(できそうなこと: _____)

心の状態 ▶ 心を落ち着けるために、できそうなことはありますか？

- ゆっくり深呼吸をする
- 「今日できたこと」を一つだけ思い出してみる
- その他(できそうなこと: _____)

日常機能 ▶ 暮らしの中で、できそうなことはありますか？

- 朝の支度を自分のペースで行う
- 身の回りのことで困った時に、身近な人に相談する
- その他(できそうなこと: _____)

いきがい ▶ これをすると楽しい・嬉しいと感じることはありますか？

- 植物や花を育てる
- 好きな趣味を楽しむ (読書・音楽鑑賞・カラオケなど)
- その他(できそうなこと: _____)

社会とのつながり ▶ 誰かとつながるために、できそうなことはありますか？

- 近所の人に「おはよう」と笑顔で挨拶をする
- 家族や友人、知り合いに電話やメールで連絡をする
- その他(できそうなこと: _____)

くらしの質 ▶ 毎日を心地よくするために、できそうなことはありますか？

- 身の回りを整える
- 部屋に自分の好きな絵や写真を飾る
- その他(できそうなこと: _____)

3

以下の6つの項目の中で、特にあなたが重要と感じるものがありますか？ 1～2つを選んでみてください。

- | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 身体の状態 | <input type="checkbox"/> 心の状態 | <input type="checkbox"/> 日常機能 |
| <input type="checkbox"/> いきがい | <input type="checkbox"/> 社会とのつながり | <input type="checkbox"/> くらしの質 |



ステップ 1

大切にしていることを考えましょう

1 もし生きることができる時間が限られていると知ったら、あなたにとって大切なことはどんなことですか。以下の中から選んでみてください。（複数回答可）

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 家族や友人のそばにいること | <input type="checkbox"/> 少しでも長く生きること |
| <input type="checkbox"/> 仕事を続けられること | <input type="checkbox"/> 好きなことができること |
| <input type="checkbox"/> 身の回りのことが自分でできること | <input type="checkbox"/> 一人の時間が保てること |
| <input type="checkbox"/> できる限りの治療が受けられること | <input type="checkbox"/> 自分が経済的に困らないこと |
| <input type="checkbox"/> 家族の負担にならないこと | <input type="checkbox"/> 家族が経済的に困らないこと |
| <input type="checkbox"/> 痛みや苦しみがいないこと | |

選んだ理由について書いてみましょう

2 あなた自身や親しい方が重体や危篤になった経験や、親しい方を亡くしたご経験はありますか。ご自身、ご家族や友人のご経験、またはテレビや映画などの場面を通じて感じたことについて、お伺いします。「こんな最期だったらいいな、こんな医療やケアを受けたいな」と感じたことはありますか。具体的に書いてみてください。

「こんな最期は嫌だな、こんな医療やケアは嫌だな」と感じたことはありますか。具体的に書いてみてください。



3 あなたが、このような状態だったら生き続けることが大変かもしれないと感じるとするならば、どのような状況になった時ですか。自由に書いてみましょう。

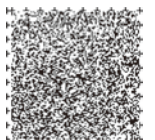
(以下のような例が挙げられます)

- 体の自由がきかない
 - 身の回りのことが自分でできない
 - 自分で食べたり飲んだりすることができない
 - 自分で排泄することができない
 - 機械の助けがないと生きられない（例として人工呼吸器など）
 - 治療できない痛みが続く
-
-
-

4 もし、あなたが、上記で考えたような「生き続けることは大変かもしれない」と感じる状態になったとしたらどのように過ごしたいと思いますか。以下の中から選んでみてください。

- 必要な治療やケアを受けて、できるだけ長く生きたい
- 命は短くなる可能性はあるが、今以上の積極的な治療やケアは受けたくない
- 緩和ケア（痛みやつらい症状などを取り除くなど）は受けるが、延命処置は受けたくない
- わからない

なぜ、そのように考えたのか、その理由を具体的に書いてみてください。



ステップ 2

信頼できる人は誰かを考えましょう

あなたが信頼していて、いざというときにあなたの代わりとして受ける医療やケアについて話し合ってもらいたい人を考える。

信頼できる人とは、あなた自身のことをよく理解してくれている家族や友人で、病状などにより、あなたの考えや気持ちを伝えられなくなった時に、あなたの代わりに「どのような医療やケアを受けるか」「どこで医療やケアを受けるか」などについて相談し話し合う人のことです。

以下のような人が考えられます。

- 配偶者（夫、妻）
- 子ども
- 親
- きょうだい
- 親戚
- 友人
- 医療・介護従事者



なぜ決めておく必要があるのでしょうか

あなたの価値観や人生観を共有し、医療やケアに対する考えを伝えておくためです。

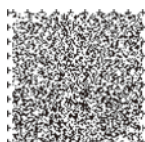
伝えておくことで

- あなたの考えが尊重されます。
- あなたの考えを想像して、不確かなまま決めざるをえない家族などの気持ちの負担が軽くなります。

誰かがあなたの価値観や考え方を大切にして、それに沿った話し合いをあなたの代わりにしてくれるかを慎重に考えてください。それは、子やきょうだいかもしれないし、信頼できる友人のこともあるでしょう。

信頼できる人は1人である必要はありません。例えば、「妻と長女で話し合っ
て決めてほしい」といったように、複数の人となることもあるでしょう。まずは、自分の気持ちや考えをその人に率直に伝えてみましょう。

ただし、ここでいう信頼できる人に法的な権利はありません。
また、財産分与などにかかわる人を示すものでもありません。



1

もしも、あなたが病状などにより、自分の考えや気持ちを伝えられなくなった時や、あなたが治療などについて決めることができなくなった時、あなたの代わりに医療やケアについて話し合うことができる家族や友人はどなたですか？

具体的なお名前と間柄を記載してみてください。（複数でも可能）

もし、あてはまる人がいないときには、「頼める人がいない」とお書きください。

なぜ、その方をお願いしたいと考えましたか。その理由をお書きください。

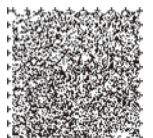
2

あなたがご自身の代わりに受ける医療やケアについての話し合いに参加してほしいと思っていることを、ご本人に直接伝えたことはありますか。当てはまるほうを選んでください。

伝えている

伝えていない

もし、まだ伝えたことがないのであれば、その理由を含めて考えてみてください。



ステップ 3

主治医に質問してみたいことを考えましょう

①病名や病状、予想される今後の経過、②必要な治療やケアについて（現在病気療養中ではない方はこの項目は省略してください）

1

あなたは、ご自身の病名や病状について知っていますか。

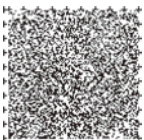
これからの医療やケアを考えるためには、ご自身のこと、病名や病状について知っておく必要があります。これから予測される経過や、受けるであろう具体的な医療やケアなどについて医師から説明を受けましたか。当てはまるほうを選んでください。

- 説明を受けた
 まだ説明を受けていない

もし、知っておきたいと思う情報があれば、以下に書いてみてください。

一般的に、主治医から治療やケアについて以下のようなことを聞くことができます。

- 1 治療やケアの利益（メリット）と不利益（デメリット・リスク）
- 2 他の治療やケアの方法
- 3 治療やケアによって、あなたの生活にどんな影響があるのか
- 4 病気の予想される経過
- 5 治ることが難しい場合、その理由や予想される余命

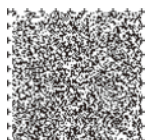


2

あなたは、病気の予想される経過や、余命（あとどれくらい生きられると予測されるか）を知りたいですか？以下の選択肢からひとつを選んでください。

- 知りたい
- 知りたくない
- わからない
- その他（具体的に書いてください）

上記のように考えた理由を書いてみてください。



ステップ 4

話し合いましょ

回復が難しい状態になったときの医療やケア（延命処置）について考え、話し合う。

※このステップからは、信頼できる家族や友人、医療・介護従事者とともに、一緒に考え、共有していく過程です。

もし、あなたが、治療不可能な病気（進行がん、慢性心不全など）にかかり、その後、病状の悪化により、周囲に自分の考えを伝えることができなくなった場合に、どのような治療やケアを受けたいか、受けたくないかについて、信頼できる人とともに考えていく必要があります。

1 病状の悪化などにより、自分の考えを伝えることができなくなった場合の治療（延命処置）について、あなたの考えに近いものを選んでください。

心臓マッサージや電気ショックなどの心肺蘇生しんぱい そせい

望む 望まない 決められない

人工呼吸器

望む 望まない 決められない

経鼻胃管栄養による栄養補給けいびい かん

望む 望まない 決められない

胃ろうによる栄養補給

望む 望まない 決められない

点滴などによる水分補給

望む 望まない 決められない

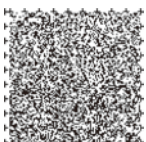
できる限り苦痛を取り除くこと

望む 望まない 決められない

延命処置は行わず、自然にゆだねる

望む 望まない 決められない

上記の選択肢を選んだ理由を書いてみましょう。



※上記の延命処置については、15 ページから 17 ページに記載しています。

2

1で選んだ以外に、してほしい医療やケア、してほしくない医療やケアなどについて、あなたの考えを書いてみてください。

(例：点滴は受けてたい、痛みやつらさがないならば、できる限りのケアは受けてたい、お風呂には入りたい、トイレは自分で行きたい、一人にはしないでほしい、入院はしたくないなど)

してほしい医療やケアについて、理由も含めて書いてみましょう。

してほしくない医療やケアについて、理由も含めて書いてみましょう。

3

病状の悪化等により、自分の考えが伝えられなくなった場合に、どこで医療やケアを受けたいですか。今の考えにもっとも近いものを選んでみてください。

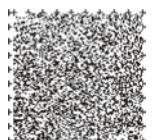
病院

自宅

施設

それ以外（具体的な場所を書いてください： _____）

その場所を選んだ理由を書いてみてください。



延命処置

心臓マッサージなどの心肺蘇生について

●心臓マッサージ（胸骨圧迫）

心臓の拍動が停止したとき、胸のあたり（胸骨）を圧迫し、心臓のかわりに重要な臓器に血液を送るために行います。



●心肺蘇生薬

病院では心肺蘇生と同時に心肺蘇生薬を使い心臓の拍動を促すことがあります。救急要請があった場合は、救急隊が医師の指示のもと心肺蘇生薬を使用する場合があります。

●電気ショック（除細動^{じょさいどう}）

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなった場合に、電気ショックを与え、正常な拍動に戻すために行います。一般の人でも使用できるよう自動化された“AED”という機器があります。



心臓マッサージと電気ショックは、組み合わせて行われることが多いです。

呼吸が止まった場合の人工呼吸について

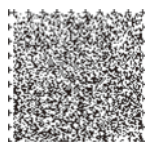
●気管挿管

挿管チューブ（くだ）を口もしくは鼻から気管まで入れ、呼吸を確保することを言います。

救急要請があった場合は、救急隊が医師の指示のもと気管挿管を行う場合があります。

●気管切開

のどを切開して気管に穴を作り、気道の確保をすることです。気管挿管より鼻や口の粘膜や、のどへの負担が軽減します。



●人工呼吸器

装着により自力で呼吸ができなくても呼吸は確保されます。
気管挿管や気管切開してつなぐ場合と、鼻と口を覆うマスクを付ける場合があります。

病状が回復し、呼吸ができる力が回復するまでの一時的な使用や、装着することで活動ができる患者にとっては非常に大切なものです。一方で、回復の見込みがない場合は、装着するかどうかの判断が問われることになります。



口から食べることができなくなった場合の栄養補給について

●経鼻胃管栄養による栄養補給

鼻から胃（または腸）まで管を入れて、流動食や水分を補給します。管がのどを通っているため、不快感があります。



●胃ろう

おなかから胃に穴をあけ、専用の栄養剤を直接補給します。胃や腸を使うため、点滴に比べ、より自然に栄養補給できます。また、体への負担や苦痛が少なく、長期的に栄養を取ることができます。

点滴などによる水分補給について

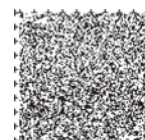
●点滴

血管（静脈）を通して、水分や栄養分を補給します。
一日に必要なカロリーをすべてとることはできないため、十分な栄養補給とはなりません。また、刺し口は感染症などの危険性があります。



●中心静脈栄養

鎖骨の下などから、心臓近くの太い血管までカテーテルを入れて、栄養を補給する方法です。点滴による栄養補給に比べ、カロリーを多くとることができます。点滴同様に感染症などの危険性があります。



痛みをとることについて

痛みは、ほとんどの場合、いろいろな方法で取り除くまたは軽減することができます。かかりつけ医と相談しながら、薬などを使ってコントロールしていきます。

自然にゆだねる

ここでいう「自然にゆだねる」とは、すべての治療を受けないということではありません。必要な治療を受けることで回復に向かい、よりよい時間を持てるようにもなります。

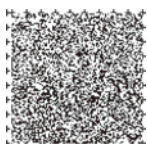
容態が急変したときに救急車を呼ぶということ

住み慣れた場所で静かに最期を迎えたい、そう思っていたのに、呼吸が止まったときに、あわてて救急車を呼んでしまう人が少なくありません。

救急車を呼ぶということは「命を助けてほしい」というお願いをすることです。その結果、希望しない医療処置が行われたり、病院で最期を迎えたりする可能性が高くなります。また、救急隊から警察に連絡がいき、検死の扱いになることもあります。

そうならないためにも、急変時の対応について、日ごろから信頼できる家族や友人、医療・介護従事者と話し合っておく必要があります。

ただし、延命治療を望まないからといって、救急車を呼んではいけないということではありません。家族で迷いがあるときには、ためらわず、救急車を呼びましょう。



もしもの時に備え、自分の気持ちや考えをあなたが信頼できる家族や友人、医療・介護従事者に伝える。決められない場合は、無理に記入する必要はありません。

私の希望表明

私は、病状の悪化などにより、回復の見込みがないと判断された場合、最期まで自分らしく生きるための思いを以下のとおり記します。

記入日： 年 月 日 本人署名

最期に過ごしたい場所

自宅 病院 施設 わからない その他 ()

私が大切にしたいこと

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 家族や友人のそばにいたいこと | <input type="checkbox"/> 少しでも長く生きること |
| <input type="checkbox"/> 仕事を続けられること | <input type="checkbox"/> 好きなことができること |
| <input type="checkbox"/> 身の回りのことが自分でできること | <input type="checkbox"/> 一人の時間が保てること |
| <input type="checkbox"/> できる限りの治療が受けられること | <input type="checkbox"/> 自分が経済的に困らないこと |
| <input type="checkbox"/> 家族の負担にならないこと | <input type="checkbox"/> 家族が経済的に困らないこと |
| <input type="checkbox"/> 痛みや苦しみがでないこと | |
| <input type="checkbox"/> 上記以外で大切にしていること () | |

延命処置に関する私の考え

- 心臓マッサージや電気ショックなどの心肺蘇生

<input type="checkbox"/> 望む	<input type="checkbox"/> 望まない	<input type="checkbox"/> 決められない
-----------------------------	-------------------------------	---------------------------------
- 人工呼吸器

<input type="checkbox"/> 望む	<input type="checkbox"/> 望まない	<input type="checkbox"/> 決められない
-----------------------------	-------------------------------	---------------------------------
- 経鼻胃管栄養による栄養補給

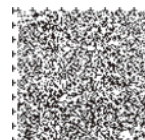
<input type="checkbox"/> 望む	<input type="checkbox"/> 望まない	<input type="checkbox"/> 決められない
-----------------------------	-------------------------------	---------------------------------
- 胃ろうによる栄養補給

<input type="checkbox"/> 望む	<input type="checkbox"/> 望まない	<input type="checkbox"/> 決められない
-----------------------------	-------------------------------	---------------------------------
- 点滴などによる水分補給

<input type="checkbox"/> 望む	<input type="checkbox"/> 望まない	<input type="checkbox"/> 決められない
-----------------------------	-------------------------------	---------------------------------
- できる限り苦痛を取り除くこと

<input type="checkbox"/> 望む	<input type="checkbox"/> 望まない	<input type="checkbox"/> 決められない
-----------------------------	-------------------------------	---------------------------------
- 延命処置は行わず、自然にゆだねる

<input type="checkbox"/> 望む	<input type="checkbox"/> 望まない	<input type="checkbox"/> 決められない
-----------------------------	-------------------------------	---------------------------------



※希望や思いは変わることがあります。このページは、1 回目 (18 ページ) に記載した内容が変わった時に記載してください。

私の希望表明

私は、病状の悪化などにより、回復の見込みがないと判断された場合、最期まで自分らしく生きるための思いを以下のとおり記します。

記入日： 年 月 日 本人署名 _____

最期に過ごしたい場所

自宅 病院 施設 わからない その他 ()

私が大切にしたいこと

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 家族や友人のそばにいたいこと | <input type="checkbox"/> 少しでも長く生きること |
| <input type="checkbox"/> 仕事を続けられること | <input type="checkbox"/> 好きなことができること |
| <input type="checkbox"/> 身の回りのことが自分でできること | <input type="checkbox"/> 一人の時間が保てること |
| <input type="checkbox"/> できる限りの治療が受けられること | <input type="checkbox"/> 自分が経済的に困らないこと |
| <input type="checkbox"/> 家族の負担にならないこと | <input type="checkbox"/> 家族が経済的に困らないこと |
| <input type="checkbox"/> 痛みや苦しみが少ないこと | |
| <input type="checkbox"/> 上記以外で大切にしていること () | |

延命処置に関する私の考え

- 心臓マッサージや電気ショックなどの心肺蘇生

<input type="checkbox"/> 望む	<input type="checkbox"/> 望まない	<input type="checkbox"/> 決められない
-----------------------------	-------------------------------	---------------------------------
- 人工呼吸器

<input type="checkbox"/> 望む	<input type="checkbox"/> 望まない	<input type="checkbox"/> 決められない
-----------------------------	-------------------------------	---------------------------------
- 経鼻胃管栄養による栄養補給

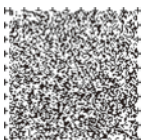
<input type="checkbox"/> 望む	<input type="checkbox"/> 望まない	<input type="checkbox"/> 決められない
-----------------------------	-------------------------------	---------------------------------
- 胃ろうによる栄養補給

<input type="checkbox"/> 望む	<input type="checkbox"/> 望まない	<input type="checkbox"/> 決められない
-----------------------------	-------------------------------	---------------------------------
- 点滴などによる水分補給

<input type="checkbox"/> 望む	<input type="checkbox"/> 望まない	<input type="checkbox"/> 決められない
-----------------------------	-------------------------------	---------------------------------
- できる限り苦痛を取り除くこと

<input type="checkbox"/> 望む	<input type="checkbox"/> 望まない	<input type="checkbox"/> 決められない
-----------------------------	-------------------------------	---------------------------------
- 延命処置は行わず、自然にゆだねる

<input type="checkbox"/> 望む	<input type="checkbox"/> 望まない	<input type="checkbox"/> 決められない
-----------------------------	-------------------------------	---------------------------------



あなたが望んでいる医療やケアと、医療・介護従事者（医師や看護師など）が、あなたにとって一番よいと考えている医療やケアが食い違ったときには、判断に迷います。

病状が悪化し、自分の考えが伝えられなくなった時に、あなたの希望表明と、あなたの信頼できる家族や友人の考えが違うときはどのようにしてほしいですか。

- 私が望んでいるとおりにしてほしい
- 私が望んでいることを基本として、医療・介護従事者と信頼できる家族や友人で相談して決めてほしい
- 私が望んでいたことと違ったとしても、最終的には医療・介護従事者と代理人や、信頼できる家族や友人で相談して決めてよい

[代理意思決定者について]

代理意思決定者とは、あなたの今後の治療やケアについて話し合い、その過程を共有する人をいいます。あなたにとって大切な価値観や希望表明などを共有することができます。代理意思決定者を選定する場合には、医師や看護師、その他の医療・介護従事者とも、あらかじめ話し合っておく必要があります。代理人を選定する場合には以下のことを考えてみましょう

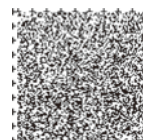
- あなたが大切にしていることをよくわかっていて、たとえ、あなたが希望している治療方針と違う結果になろうとも、代理意思決定者が、医師等と相談したうえで、あなたにとって最善と考えられる治療を選択してもいいとお考えですか
- あなたの今の気持ちを知っていますか
- その方と病状や治療について話し合ったことがありますか

- 私の治療方針について、誰かが決めなくてはならない場合は、以下の代理人の意見を尊重して決めてください。

※代理人の方へ：本人が希望する治療方針などについて確認した場合は□にチェックをつけて括弧内と枠内に署名をお願いします。

- 代理人1である私（ ）は本人が希望する治療方針について確認しました。

代理人 1	氏名		続柄
	連絡先 (自宅) (携帯)		



代理人2である私（ ）は本人が希望する治療方針について確認しました。

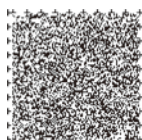
代理人2	氏名		続柄
	連絡先	(自宅) (携帯)	

延命処置に関する意思確認欄

延命処置について、本人から話を聞き意思を確認しています。
(意思を確認した場合には、以下の該当する枠内に署名をお願いします)

	氏名	所属名称
かかりつけ医		
医療・介護従事者		
医療・介護従事者		
医療・介護従事者		
医療・介護従事者		
家族等		続柄
家族等		続柄
家族等		続柄
家族等		続柄

署名したからということで法的な権利が発生するものではありません。
また、財産分与などにかかわる人を示すものでもありません。



関係機関の連絡先

かかりつけ医療機関

連絡先

連絡先

訪問看護ステーション

連絡先

連絡先

居宅介護支援事業所

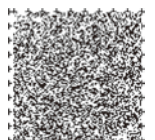
事業所名

連絡先

担当ケアマネジャー

かかりつけ薬局

連絡先



人生会議や実際の事例について、もっと知りたい時は…



久留米市公式ホームページに、人生会議に関する情報や訪問診療の医師と看取り経験者にインタビューした啓発動画を掲載しております。ぜひご覧ください。

また、新しいノートが必要な場合も、ホームページからダウンロードができます。もしくは、久留米市保健所等にてお渡しができます。

市公式ホームページはこちら

<https://www.city.kurume.fukuoka.jp/1070kenkou/2040hokeneisei/3085zaitakuiryou/2020-0407-1545-209.html>

久留米市 人生会議

検索



「私の終活ノート」のご紹介



久留米市では、このノートとは別に、「私の終活ノート」を作成しています。

病気や怪我、認知症等により、自分の気持ちを伝えることができなくなった場合に備え、希望する介護や財産管理のことなどを記すことができます。

個人情報や資産情報を書き残すため、医療・介護従事者等と内容を共有するこのノートとは分かれています。ぜひ、こちらもご活用ください。

市公式ホームページはこちら

<https://www.city.kurume.fukuoka.jp/1070kenkou/2030koureikaigo/3010kourei/2021-0610-1809-34.html>

久留米市 私の終活ノート

検索

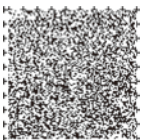


「私の終活ノート」に関する問い合わせ先

久留米市役所 健康福祉部 長寿支援課

TEL: 0942-30-9038

FAX: 0942-36-6845



私は、「私の生き方ノート これからの医療・ケアに関する話し合い」を書いています。



作成日： 年 月 日

保管場所



キリトリ線



これからの医療・ケアについてステップ0からステップ5まで終わっていることを示すために、上記を切り取って、冷蔵庫に貼ったり、緊急連絡先やお薬手帳などと一緒に保管してください。家族や友人、医療・介護従事者も分かりやすくなります。

私の生き方ノート

これからの医療・ケアに関する話し合い

初版：令和2年3月 第2版：令和8年3月

発行：久留米市

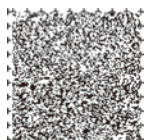
編集：久留米市人生の最終段階における医療・ケアの普及・啓発のあり方
検討部会委員

問合せ先：久留米市保健所 健康推進課

(電話：0942-30-9729、FAX：0942-30-9833)

[引用・参考文献等]

- ・「これからの治療・ケアに関する話し合い-アドバンス・ケア・プランニング- (人生会議)」厚生労働省委託事業人生の最終段階における医療体制整備事業
- ・「わたしの想いをつなぐノート」：宮崎市
- ・私の希望表明書：日本尊厳死協会
- ・「暮らしの健康手帳」：勇美記念財団



**「私の生き方ノート」を活用された方へ
～体験談やご感想を聞かせてください～**



今後の取り組みをより良いものとするため、「私の生き方ノート」を活用された方（本人・家族）や支援を行った医療・介護従事者の皆さまの人生会議に関する体験談やご感想をお聞かせください。

右記の二次元コードから入力できます。 