

日々の暮らしに安心と
あなたらしい人生を。



和歌山県
医務課

If Note

まとめて安心
If Note

わたし ノート

私のことと健康について

「もしも」のために、あなたや大切な人に
役立つ情報を書きとめておきましょう。

記入開始日 年 月 日

氏名

(代筆者)

はじめに

このノートは、今のあなたに関する情報をまとめておくためのノートです。好きなページから気軽に書き始めてください。

このノートには法的効力はありません。

日常生活やさまざまなものの時に、あなたや家族等に役立つ情報を記したものです。

時間が経てば状況も変わります。一度書いて終わりではなく、何度でも書き直し・書き足したりしましょう。

※大切な個人情報が記されています。取り扱いに注意して保管しましょう。

目次

私のこと

私について	2
私の通信情報について	4
私の大切なもの	5

家族や友人のこと

My家系図	7
私の家族・親族について	8
私の友人について	11

私の健康状態のこと

私の健康状態について	14
私のからだ3年記録	18
上手な医療のかかり方	20

資産や保険のこと

私の資産について	22
土地・建物について	25
年金・保険について	26
借入金・ローンについて	29
口座自動引落しについて	30

私のもしもの時

私が入院することになったら	32
告知・人生の最終段階における医療について	35
人生会議 始めませんか	37
人生会議の記録	38
人生会議 事例紹介	40
救急車を呼ぶということ	41

「私のこと」を書く



「私のこと」では自分の情報を正確に、より多く記載することで、あなた自身を整理する目的があります。

ですが、自分が振り返りたくないことは無理に書く必要はありません。大切なのは、あなたと家族等にとって必要な事項を書き記すこと、もしもの時にあなたや家族等に役立つ情報が記されていること。このことを前提にあなた自身を整理していきましょう。

私について

あなたに関する基本的な情報をまとめましょう

ポイント👉書きやすい項目から書いていきましょう

あると便利

- 保険証・免許証等
- 卒業アルバム
- スケジュール帳など

基本の情報

フリガナ	フリガナ	
氏名	(旧姓)	
生年月日 西暦	年 (大正・昭和・平成・令和) 月 日生まれ	
血液型	干支	星座
出生地		
本籍地		
住所		
電話	FAX	
携帯電話		
勤務先など	名称	所属
	所在地	
	電話	
備考		

学歴・職歴

	学校名	入学・卒業年
幼稚園 / 保育園		入園 年 月 / 卒園 年 月
小学校		入学 年 月 / 卒業 年 月
中学校		入学 年 月 / 卒業 年 月
高校・高専		入学 年 月 / 卒業 年 月
大学・専門学校		入学 年 月 / 卒業 年 月
大学院		入学 年 月 / 卒業 年 月

会社・機関・団体名	業種・主な職種	入社・退社年
		入社 年 月 / 退社 年 月
		入社 年 月 / 退社 年 月
		入社 年 月 / 退社 年 月
		入社 年 月 / 退社 年 月

書類関係

名称	記号・番号	保管場所・その他
マイナンバーカード		
健康保険証		
運転免許証		
パスポート		
実印・印鑑登録カード		

保有している資格や免許など

※引越しや転職などで変更が生じた場合、消しゴムや修正テープなどを使って書き直してください。

私のこと

家族や友人のこと

健康について

資産や保険について

私のもしもの時について

私の通信情報について

アドレスやIDなどの書き違いに注意しましょう

ポイント

パソコンの中を見られたくない場合、パスワードは別で管理しましょう

あると便利

- 携帯電話
- パソコン
- プロバイダーの契約書

携帯電話

契約会社 名義：☐ 本人 ☐ その他 ()

電話番号

紛失時・解約時の連絡先

契約内容・料金プラン

パソコン・プロバイダー

メーカー・型番

ユーザー名 パスワード ()

サポートセンター連絡先

プロバイダ名 連絡先

ユーザー ID パスワード ()

メールアドレス

① [携帯・PC] @

② [携帯・PC] @

Webサイト・SNSなど

利用 サイト名		登録メール アドレス	
ID ユーザー名		備考	
利用 サイト名		登録メール アドレス	
ID ユーザー名		備考	

私の大切なもの

コレクションや思い出の品、洋服や写真など、大切なものについて書きましょう

ポイント

もしもの時の処分方法も考えておきましょう

種類・名称		保管場所	
引き継ぎ 処分など	☐ 家族に任せる ☐ 希望あり ()	備考	

種類・名称		保管場所	
引き継ぎ 処分など	☐ 家族に任せる ☐ 希望あり ()	備考	

種類・名称		保管場所	
引き継ぎ 処分など	☐ 家族に任せる ☐ 希望あり ()	備考	

種類・名称		保管場所	
引き継ぎ 処分など	☐ 家族に任せる ☐ 希望あり ()	備考	

種類・名称		保管場所	
引き継ぎ 処分など	☐ 家族に任せる ☐ 希望あり ()	備考	

種類・名称		保管場所	
引き継ぎ 処分など	☐ 家族に任せる ☐ 希望あり ()	備考	

メモ

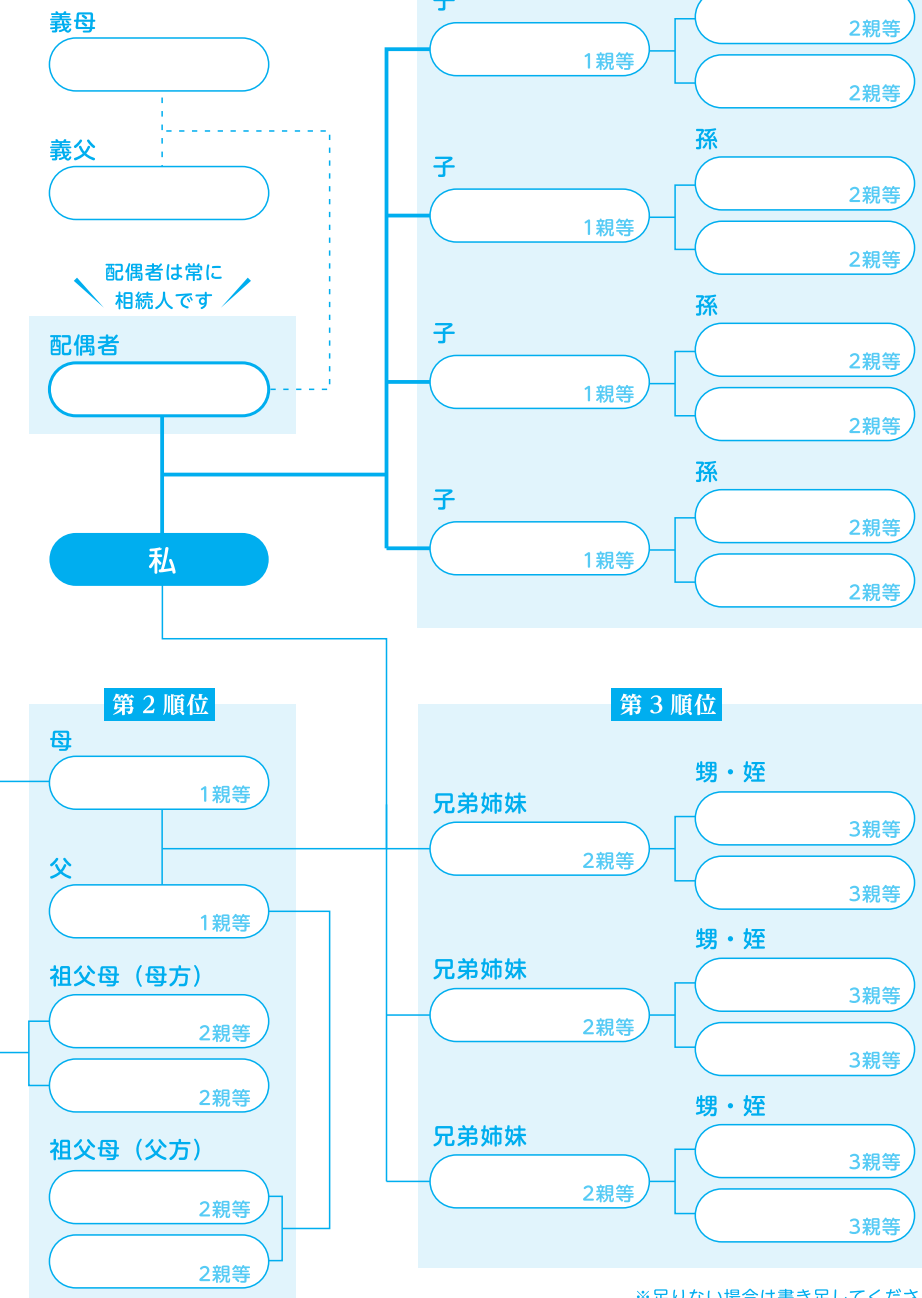
「家族や友人のこと」を書く

「家族や友人のこと」では、家族や親族、友人の連絡先をまとめて管理するページです。何かあった際に連絡してほしい関係を書いておくとう便利です。

また、友人の情報は家族でも把握していないことが多いため、ノート以外に住所録を作成している場合や、パソコン内にデータがある場合は、念のためにデータの所在を明記しておきましょう。

My 家系図

家系図を書いておくとう相続人を確定する際にも役立ちます。



※足りない場合は書き足してください

記入日 年 月 日

私の家族・親族について

関係性の深い人たちの情報をまとめましょう

ポイント👉 ニックネームや関係性なども記録しましょう

あると便利

- 住所録
- 携帯電話やパソコン

氏名	フリガナ	() (続柄)
生年月日	西暦	年 (大正・昭和・平成・令和) 年) 月 日生まれ
住所		
電話	携帯電話	
備考		

氏名	フリガナ	() (続柄)
生年月日	西暦	年 (大正・昭和・平成・令和) 年) 月 日生まれ
住所		
電話	携帯電話	
備考		

氏名	フリガナ	() (続柄)
生年月日	西暦	年 (大正・昭和・平成・令和) 年) 月 日生まれ
住所		
電話	携帯電話	
備考		

氏名	フリガナ	() (続柄)
生年月日	西暦	年 (大正・昭和・平成・令和) 年) 月 日生まれ
住所		
電話	携帯電話	
備考		

ペット

名前

生物名

☐ オス
☐ メス

生年月日

性格

病院

備考

氏名	フリガナ	() (続柄)
生年月日	西暦	年 (大正・昭和・平成・令和) 年) 月 日生まれ
住所		
電話	携帯電話	
備考		

氏名	フリガナ	() (続柄)
生年月日	西暦	年 (大正・昭和・平成・令和) 年) 月 日生まれ
住所		
電話	携帯電話	
備考		

氏名	フリガナ	() (続柄)
生年月日	西暦	年 (大正・昭和・平成・令和) 年) 月 日生まれ
住所		
電話	携帯電話	
備考		

氏名	フリガナ	() (続柄)
生年月日	西暦	年 (大正・昭和・平成・令和) 年) 月 日生まれ
住所		
電話	携帯電話	
備考		

生年月日

性格

病院

備考

氏名 (フリガナ) (続柄)

生年月日 西暦 年 (大正・昭和・平成・令和 年) 月 日 生まれ

住所

電話 携帯電話

備考

氏名 (フリガナ) (続柄)

生年月日 西暦 年 (大正・昭和・平成・令和 年) 月 日 生まれ

住所

電話 携帯電話

備考

氏名 (フリガナ) (続柄)

生年月日 西暦 年 (大正・昭和・平成・令和 年) 月 日 生まれ

住所

電話 携帯電話

備考

氏名 (フリガナ) (続柄)

生年月日 西暦 年 (大正・昭和・平成・令和 年) 月 日 生まれ

住所

電話 携帯電話

備考

私の友人について

友人・知人の情報をまとめましょう

ポイント 間柄なども記入しておくといでしょう

あると便利

- 住所録
- 携帯電話やパソコン

氏名 (フリガナ) 間柄

生年月日 西暦 年 (大正・昭和・平成・令和 年) 月 日 生まれ

住所

電話 携帯電話

備考

氏名 (フリガナ) 間柄

生年月日 西暦 年 (大正・昭和・平成・令和 年) 月 日 生まれ

住所

電話 携帯電話

備考

氏名 (フリガナ) 間柄

生年月日 西暦 年 (大正・昭和・平成・令和 年) 月 日 生まれ

住所

電話 携帯電話

備考

氏名 (フリガナ) 間柄

生年月日 西暦 年 (大正・昭和・平成・令和 年) 月 日 生まれ

住所

電話 携帯電話

備考

氏名	フリガナ ()	間柄
生年月日	西暦 年 (大正・昭和・平成・令和 年)	月 日 生まれ
住所		
電話	携帯電話	
備考		

氏名	フリガナ ()	間柄
生年月日	西暦 年 (大正・昭和・平成・令和 年)	月 日 生まれ
住所		
電話	携帯電話	
備考		

氏名	フリガナ ()	間柄
生年月日	西暦 年 (大正・昭和・平成・令和 年)	月 日 生まれ
住所		
電話	携帯電話	
備考		

氏名	フリガナ ()	間柄
生年月日	西暦 年 (大正・昭和・平成・令和 年)	月 日 生まれ
住所		
電話	携帯電話	
備考		

メモ

「私の健康状態のこと」を書く

「私の健康状態のこと」を記入することで、過去の病歴や体調の変化など、後回しにしがちな健康の振り返りができます。

また、もしもの時に必要となるからだに関するデータをまとめておくことで、スムーズな処置につながります。

私の健康状態について

もしもの時に必要なからだに関するデータをまとめましょう

ポイント👉 病歴やアレルギーなどもれなく書きましょう

あると便利

- お薬手帳
- 病院の診察券
- 健康診断検査票

私のからだ

※このページのコピーを携帯しておくと「もしも」の時に役立ちます

身長

cm

体重

kg

腹囲

cm

足のサイズ

cm

視力

右
左

その他

健康上の注意点、障害について、過去の医療行為で困ったことなど明記しましょう。

血液型 型 Rh (+ / -) 血圧 最高 最低

アレルギー(食べ物) ☐ 有 ☐ 無 (具体的に)

アレルギー(薬) ☐ 有 ☐ 無 (具体的に)

アレルギー(他) ☐ 有 ☐ 無 (具体的に)

かかりつけの医療機関

医療機関名	診療科目・通院目的	担当医師
電話	住所	
休診日	備考	

医療機関名	診療科目・通院目的	担当医師
電話	住所	
休診日	備考	

医療機関名	診療科目・通院目的	担当医師
電話	住所	
休診日	備考	

医療機関名	診療科目・通院目的	担当医師
電話	住所	
休診日	備考	

医療機関名	診療科目・通院目的	担当医師
電話	住所	
休診日	備考	

持病・過去の病気

病名	期間	医療機関名・担当医師	手術
			☐ 有 ☐ 無
備考			

病名	期間	医療機関名・担当医師	手術
			☐ 有 ☐ 無
備考			

病名	期間	医療機関名・担当医師	手術
			☐ 有 ☐ 無
備考			

病名	期間	医療機関名・担当医師	手術
			☐ 有 ☐ 無
備考			

病名	期間	医療機関名・担当医師	手術
			☐ 有 ☐ 無
備考			

病名	期間	医療機関名・担当医師	手術
			☐ 有 ☐ 無
備考			

病名	期間	医療機関名・担当医師	手術
			☐ 有 ☐ 無
備考			

服用している薬

病名・症状	薬の種類・その他	保管場所	服用頻度	服用
				☐ 終了
				☐ 終了
				☐ 終了
				☐ 終了
				☐ 終了
				☐ 終了
				☐ 終了

健康診断の履歴

実施日	年	月	日	実施場所
☐ 異常なし ☐ 経過観察 ☐ 要再検査 ☐ 要医療 ☐ 治療中 ☐ その他				
備考				

実施日	年	月	日	実施場所
☐ 異常なし ☐ 経過観察 ☐ 要再検査 ☐ 要医療 ☐ 治療中 ☐ その他				
備考				

実施日	年	月	日	実施場所
☐ 異常なし ☐ 経過観察 ☐ 要再検査 ☐ 要医療 ☐ 治療中 ☐ その他				
備考				

メモ

3年分の出来事や予定を一覧できます

病気や通院履歴だけでなく
花粉症になった時期や日々の
体調面の出来事を記載すると
翌年の参考にもなります

1 月

2月

3月

4月

5月

インフルエンザの
予防接種

2ヶ月前より
体重5kg増加

花粉症が酷く 病院受診

健康診断

[illegible]

上手な医療のかかり方



＼わかります！不安に思うその気持ち／

ですが、みんなの医療を守るために「かかり方」を知り、
考え、行動することが大切です

こどもの夜間・休日の症状の相談は

＼#8000まで

相談時間 平日…午後7時～翌朝9時

土日祝・年末年始(12月29日～1月3日)…午前9時～翌朝9時



気軽に相談できる**かかりつけ医**を持ちましょう

夜間や休日診療は**重篤な急患**のためにあります



近くの医療機関をご案内

＼073-426-1199

(和歌山県救急医療情報センター)

医療機関や薬局を探したい！

わかやま医療情報ネット



「資産や保険のこと」を書く



資産の管理はとても大切なことです。

「資産や保険のこと」では、万が一あなた自身で管理ができなくなった場合にも家族が迷うことなくさまざまな手続きをスムーズに行うことができるよう情報をまとめるページです。

私の資産について

資産について整理しておきましょう

ポイント

悪用される恐れがありますので暗証番号は絶対に記入しないでください

あると便利

- 貯金通帳
- クレジットカード

預貯金口座

金融機関	支店名 店番号	種類: ☐ 普通 ☐ 定期 ☐ 当座
口座番号	名義人	
Web用ID	備考	

金融機関	支店名 店番号	種類: ☐ 普通 ☐ 定期 ☐ 当座
口座番号	名義人	
Web用ID	備考	

金融機関	支店名 店番号	種類: ☐ 普通 ☐ 定期 ☐ 当座
口座番号	名義人	
Web用ID	備考	

金融機関	支店名 店番号	種類: ☐ 普通 ☐ 定期 ☐ 当座
口座番号	名義人	
Web用ID	備考	

金融機関	支店名 店番号	種類: ☐ 普通 ☐ 定期 ☐ 当座
口座番号	名義人	
Web用ID	備考	

クレジットカード

カード名	カード番号
紛失時の連絡先	Web用ID 備考

カード名	カード番号
紛失時の連絡先	Web用ID 備考

カード名	カード番号
紛失時の連絡先	Web用ID 備考

※カード番号はすべて書かずの一部を「XXXX」などにしてもかまいません

電子決済機能

電子決済名	登録電話
登録メール	連携口座・カード
種類	☐ チャージ方式 ☐ プリペイド式 ☐ オートチャージ式 ☐ その他 ()
備考	

電子マネー

カード名	番号	紛失時の連絡先

その他の金融資産

▼株式

銘柄	(証券コード)				
株式数	株	取得金額		名義人	
証券会社		電話		口座番号 (ID)	
備考					

銘柄	(証券コード)				
株式数	株	取得金額		名義人	
証券会社		電話		口座番号 (ID)	
備考					

▼債券

種類・銘柄	(銘柄コード)				
名義人		利息日 利率		償還日	
証券会社		電話		口座番号 (ID)	
備考					

種類・銘柄	(銘柄コード)				
名義人		利息日 利率		償還日	
証券会社		電話		口座番号 (ID)	
備考					

メモ

土地・建物について

所有する不動産について記入しておきましょう

ポイント

登記上の名義があなたでない場合は該当人物との関係性も明記しましょう

あると便利

- 登記済権利証または登記識別情報
- 固定資産税納税通知書等

種類	☐ 土地 ☐ 建物 ☐ マンション・アパート ☐ 田畑 ☐ その他 ()		
住所		抵当権	☐ 有 ☐ 無
名義人		持ち分 面積	
取得価格		固定資産 評価額	固定資産税 (年間)
備考			

種類	☐ 土地 ☐ 建物 ☐ マンション・アパート ☐ 田畑 ☐ その他 ()		
住所		抵当権	☐ 有 ☐ 無
名義人		持ち分 面積	
取得価格		固定資産 評価額	固定資産税 (年間)
備考			

種類	☐ 土地 ☐ 建物 ☐ マンション・アパート ☐ 田畑 ☐ その他 ()		
住所		抵当権	☐ 有 ☐ 無
名義人		持ち分 面積	
取得価格		固定資産 評価額	固定資産税 (年間)
備考			

メモ

私のこと

家族や友人のこと

健康について

資産や保険について

私のもしもの時について

年金・保険について

公的な年金と民間の保険を整理しておきましょう

ポイント👉 年金は受給の有無も記しておきましょう

あると便利

- 年金手帳
- 契約時の書類等
- 保険証券

公的年金

種類	☐ 国民年金 ☐ 厚生年金 ☐ 共済年金 ☐ その他 ()		
基礎年金番号		年金証書番号	
支給日		受け取り口座	
備考			

私的年金 (企業年金・個人年金)

加入年金	☐ 確定給付企業年金制度 ☐ 確定拠出年金制度 ☐ 厚生年金基金制度 ☐ 国民年金基金制度 ☐ その他 ()		
証券番号		連絡先	
受取開始期間		死亡給付金の受取人	
備考			

メモ

各種保険

保険会社名 (担当者)	保険の種類・商品名	証券番号
どんな時に請求するか	契約者名	
保険期間	保険料 (月・年)	
備考 (特約など)		

保険会社名 (担当者)	保険の種類・商品名	証券番号
どんな時に請求するか	契約者名	
保険期間	保険料 (月・年)	
備考 (特約など)		

保険会社名 (担当者)	保険の種類・商品名	証券番号
どんな時に請求するか	契約者名	
保険期間	保険料 (月・年)	
備考 (特約など)		

保険会社名 (担当者)	保険の種類・商品名	証券番号
どんな時に請求するか	契約者名	
保険期間	保険料 (月・年)	
備考 (特約など)		

私のこと

家族や友人のこと

健康について

資産や保険について

私のもしもの時について

各種保険

保険会社名（担当者）	保険の種類・商品名	証券番号
どんな時に 請求するか	契約者名	
保険期間	保険料（月・年）	
備考（特約など）		

保険会社名（担当者）	保険の種類・商品名	証券番号
どんな時に 請求するか	契約者名	
保険期間	保険料（月・年）	
備考（特約など）		

保険会社名（担当者）	保険の種類・商品名	証券番号
どんな時に 請求するか	契約者名	
保険期間	保険料（月・年）	
備考（特約など）		

保険会社名（担当者）	保険の種類・商品名	証券番号
どんな時に 請求するか	契約者名	
保険期間	保険料（月・年）	
備考（特約など）		

借入金・ローンについて

「知らなかった」のトラブルを防ぎましょう

ポイント

借金や保証債務も相続の対象になります
担保を入れている場合は内容を明記しましょう

あると便利

- 借入金残高証明書
- 金銭消費貸借契約書

主な借入金・ローン

借入先			連絡先		
借入額	利息(年)	%	担保	☐ 有	☐ 無()
借入日	借入残高	円 (年 月 日 現在)			
返済期限	返済方法				
備考					

借入先			連絡先		
借入額	利息(年)	%	担保	☐ 有	☐ 無()
借入日	借入残高	円 (年 月 日 現在)			
返済期限	返済方法				
備考					

借入先			連絡先		
借入額	利息(年)	%	担保	☐ 有	☐ 無()
借入日	借入残高	円 (年 月 日 現在)			
返済期限	返済方法				
備考					

保証債務（借金保証人など）

主債務者・連絡先	責務者・連絡先	保証金額	保証した日

私のこと

家族や友人のこと

健康について

資産や保険について

私のもしもの時について

口座自動引落しについて

公共料金や不定期の引き落としなど記入しておきましょう

ポイント

クレジットカードで支払っている場合は
カード名も書いておきましょう

あると便利

- 貯金通帳
- Web口座の画面等

	項目	銀行口座（クレジット会社名）	引落日	備考
1			毎月 各月 日	
2			毎月 各月 日	
3			毎月 各月 日	
4			毎月 各月 日	
5			毎月 各月 日	
6			毎月 各月 日	
7			毎月 各月 日	
8			毎月 各月 日	
9			毎月 各月 日	
10			毎月 各月 日	
11			毎月 各月 日	
12			毎月 各月 日	
13			毎月 各月 日	
14			毎月 各月 日	
15			毎月 各月 日	

※人が亡くなると、その人の口座が凍結され、お金を動かせなくなります

メモ

「私のもしもの時」を書く



誰でも、いつでも、命に関わる大きなケガや病気をすることがあります。

「私のもしもの時」を考えて書き記すこと、信頼のできる人に共有しておくことは、自身が望む生活や医療・ケアを受ける上で重要な役割を果たします。

私が入院することになったら

自分の考えや希望を記入しておきましょう

ポイント

意見を尊重してほしい人には前もって承諾を得ておくといでしょう



お願いリスト

持ってきて欲しいもの	どこに置いているか	お願いしたい人

対応して欲しいこと	対応や方法など	お願いしたい人

看護・介護について

看護や介護で意見を尊重してほしい人

氏名 (間柄)

連絡先

理由

備考

入院した時に看病してもらいたい人

氏名 (間柄)

連絡先

理由

備考

介護をお願いしたい人

☐ 配偶者
 ☐ こども ()
 ☐ その他の人 ()
 ☐ 介護サービスを利用
 ☐ 家族の判断にゆだねる

連絡先

理由

備考

メモ

寝たきりになったときの介護

- ☐ 自宅で家族にお願いしたい
- ☐ 自宅でヘルパーなどに手伝ってもらいながら過ごしたい
- ☐ 施設に入りたい
希望する施設・サービス()
- ☐ 家族の判断に任せる
- ☐ その他()

備考

介護してくれる人に伝えたいこと（複数選択可）

- ☐ 私の希望はここにある通りですが、決して無理はしないでください
- ☐ 介護がなくなったらプロに任せてください ()
- ☐ あなたの幸せを一番に円滑な方法を優先してください
- ☐ その他()

備考

介護・医療のための費用

- ☐ 私の貯金や年金から
- ☐ 保険を使ってほしい
(保険会社名 保険証の保管場所)
- ☐ 特に用意していない
- ☐ 家族の判断に任せる
- ☐ その他()

備考

メモ

告知・人生の最終段階における医療について

日頃から何度でも家族や大切な人と話し合ひましょう

ポイント

もしもの時に周囲の人の負担を軽くするため
あなたの考えを記入しておきましょう

あると便利

- 尊厳死宣言公正証書
- 臓器移植等の意志カード

誰かが判断をしなくてはならない場合

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

名前 の意見を尊重して決めてください。

告知について

病名・余命の告知

- ☐ 告知はしないでほしい（伝えておいてほしい人)
- ☐ 病名のみ告知希望（伝えておいてほしい人)
- ☐ 余命が[]か月以上であれば、病名・余命とも告知希望
- ☐ 余命の期間にかかわらず、病名・余命とも告知希望
- ☐ その他()

備考

ホスピス（※）

- ☐ ホスピスに入りたい
希望の施設()
- ☐ ホスピスに入りたくない
過ごしたい場所()
- ☐ 家族の判断に任せる

備考

（※）ホスピス…人生の最期のときを穏やかに過ごすために、さまざまな苦痛を和らげる治療・緩和ケアを行う施設

メモ

延命治療について

死期が迫ったとき

- ☐ できる限り延命治療をしてほしい

蘇生について

- ☐ 蘇生治療をしてほしい
- ☐ 人工呼吸器はつけないでほしい
- ☐ 心臓や呼吸が停止したときは心肺蘇生はしないでほしい

食事を口から食べられなくなったとき

- ☐ 管を入れたり胃ろうを造ったりしてほしい
- ☐ 管を入れたり胃ろうを造ったりしないでほしい

腎不全に陥った場合

- ☐ 人工透析をしてほしい
- ☐ 人工透析をしないでほしい

- ☐ 延命よりも苦痛を少なくすることを重視して決めてほしい
- ☐ 回復の見込みがないのであれば、延命処置はしないでほしい
- ☐ 家族の判断で延命治療を打ち切ってほしい
- ☐ 延命治療はせず尊厳死を求める
- 尊厳死宣言公正証書… ☐ 作成している / ☐ 作成していない
- 尊厳死の宣言書…………… ☐ 作成している / ☐ 作成していない
- ☐ その他()

備考

臓器提供や献体について

- ☐ 臓器提供のためのドナーカードを持っている(保管場所)
- ☐ 角膜提供のためのアイバンクに登録している(保管場所)
- ☐ 献体の登録をしている(登録団体 電話)
- ☐ 臓器提供や献体を希望しない
- ☐ その他()

備考

人生会議 始めませんか

人生会議とは？

人生会議とは、アドバンス・ケア・プランニング(ACP)の愛称で、あなたが大事にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療・ケアを受けたいかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと共有する取組のことを言います。

命の危険が迫った状態になると約70%の方が、自身の医療やケアなどについて考え伝えることができなくなるといわれています。

その場合、信頼する人や医療・ケアチームが、あなたの気持ちを想像しながら話し合いを進めることになります。

人生会議は、あなた自身のためであり、信頼する大切な人の助けにもなります。

人生会議の主な内容は？

- ・人生の最期に大切にしたいこと
- ・治療やケアについての希望
- ・治療やケアを受けたい場所
- ・意思表示ができなくなった場合に重要な決定を誰に任せたいか(代理意思決定者)など

タイミングを逃さない

人生会議の実施時期は早すぎても遅すぎても適切ではありません。

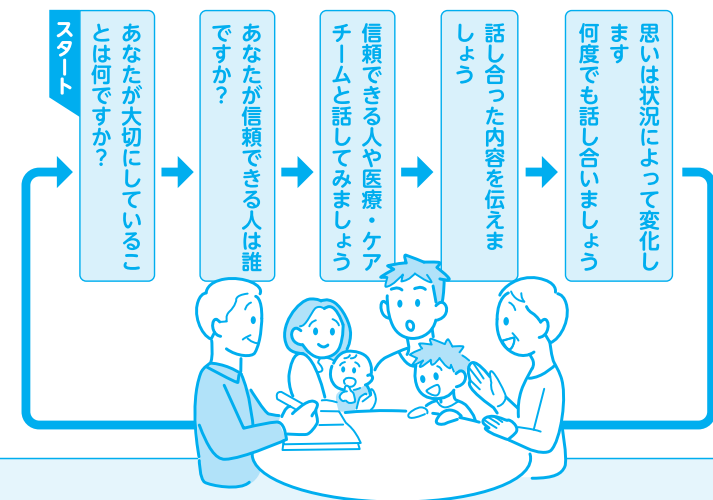
早すぎると不明確、不正確なものとなってしまいます。

ですが、人生の最終段階に直面している方は話し合うことを避けたり、短時間で話を済ませる傾向にあります。

からだの状態や時間の経過とともに気持ちは揺れるものです。
“心に余裕があるうちに” “何度でも” “話し合いを重ねる”

この話し合い(人生会議)の過程が何よりも重要だとされています。

人生会議の進め方



本人の想いを周囲の人と共有できた事例

Sさん 76歳

がんの手術後、自宅での療養生活を送っていたSは、がんの骨転移が見つかり、病院へ入院する。Sは自宅での療養を希望するが、夫のTは自宅での療養を不安に思い、病院での療養を薦める。

ある日、Sがノートに書いた「最期は家で皆と過ごしたい」という思いを見たTは、考え方を見つめなおす。

SとTは医師や看護師と相談し、医師、訪問看護師、医療ソーシャルワーカー、ケアマネジャー等の関係者の支援を受けながら、住み慣れた自宅で最期を過ごすことを決める。

半年後のある日、Sの様態が悪化し、Sの娘が救急車を要請しようとする。しかし、「救急隊員はこれまでの経過を知らないまま処置することにより、Sのためによくないことがあるので、何かあったら訪問看護師に連絡する」という決まりのとおり、Tは救急車を要請せず、訪問看護師に連絡をした。訪問看護師の連絡を受け、主治医に様態を診てもらった。その後も、関係者同士で話し合いながら、自宅での療養を継続する。

満たされた生活を続けながら、少しずつ体力が失われていき、家族や関係者に見守られながら、最後まで自分らしく過ごすことができた。

Tは「本人の希望を叶えることができ、Sにとっても満足のできる結果になったようです。」と話す。

人生会議の視点から考える
「救急車を呼ぶ」ということ

本来、救急搬送は、救命を目的としているものです。

しかし、救命というより「人生の最終段階にある方々」が搬送され、結果としてご本人が望まない延命措置につながるということも少なくありません。介護施設から搬送された認知高齢者のほとんどの方が自らの意志を表明できない状態で救急搬送されていることが報告されています。

高齢者の救急搬送では、ご本人やご家族が延命措置を望んでいるのかはつきりしない場合も多く、また、病院側が積極的な救命措置をした結果、ご家族が「本当にこれでよかったのか」「こんなはずじゃなかった」と後悔したり、悩んだりすることも多いのです。

救急搬送時の対応

救急隊員の行う応急処置等の基準(消防庁告示)

救急隊員は、医師の管理下に置かれるまでの間において、傷病者の状態その他の条件から応急処置を施さなければその生命が危険であり、またはその症状が悪化する恐れがあると認められる場合に応急処置を行うものとする。



救急隊は、命を守ることが最優先です。病態によって、必要な処置を行いながらその方に適した医療機関に搬送する。

人生会議を積み重ねることによってあなたの希望は尊重されると同時に、家族や周囲の方々の気持ちの負担も減らすことができる可能性が高くなります。