

○6か月後、1年後、病気になった時など何度でも繰り返し考え、話し合い、見直しましょう。

○想いは時間や健康状態によって変わります。

○決まらなくてもいいので、たくさん話をすることが大切です。

○保管している場所を頼りになる人に伝えておきましょう。

	日 付	話し合った人
1回目	年 月 日	
2回目	年 月 日	
3回目	年 月 日	
4回目	年 月 日	
5回目	年 月 日	

◎伝えておきたいこと

発行：令和7年3月 長岡市 長寿はつらつ課 TEL39-2268
 作成：長岡市在宅医療・介護連携推進部会
 参考：厚生労働省 WEB 人生会議してみませんか
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html



案の段階のため
外部への提供は
ご遠慮ください

わたしの希望の おぼえ書き



人生の最終段階になると、約70%の人が、自分の意思を伝えられなくなると言われています。

これからの人生をあなたらしく生きていくために、元気なうちからもしもの時のことを考えておきましょう。

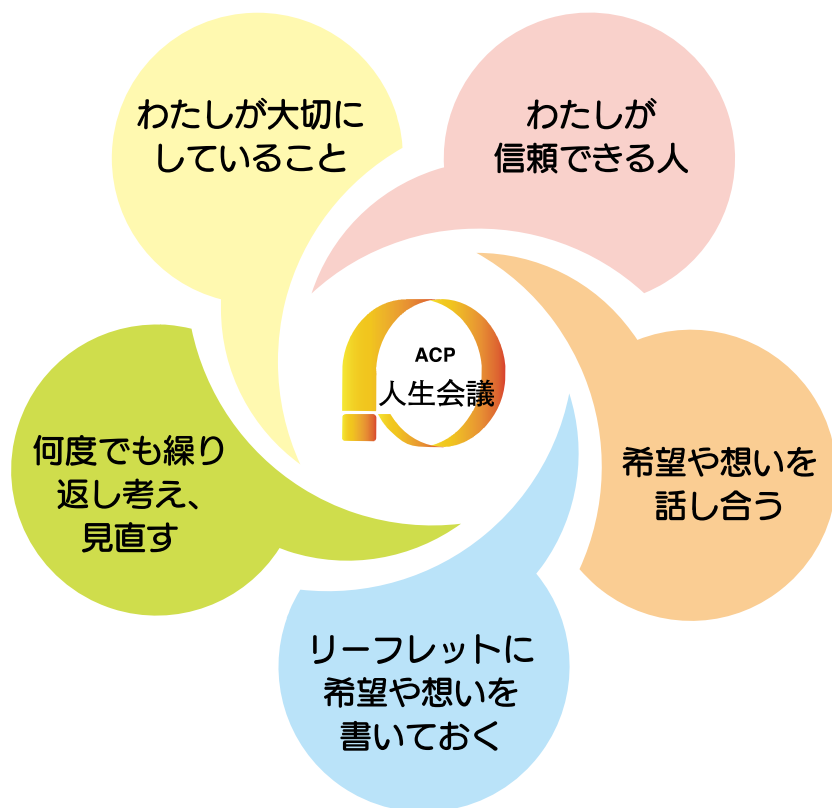
リーフレットの使い方はあなたの自由です。もしもの時に備えて、少しずつ準備をはじめてみませんか。何度でも繰り返し考え、話し合い、見直しましょう。

氏 名

これからの人生をあなたはどのように過ごしたいですか

もしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、繰り返し話し合い、共有することを「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」といいます。

あらかじめ話し合うことで、将来あなたが自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることが難しくなった時に、あなたの意向を尊重する助けになります。療養生活が必要になった時、あなたの状況に応じて、あなたの家族や大切な人、医療と介護の専門職と一緒に考えていきます。



③住むところ

＊病気になったら（介護が必要になったら、一人で生活できなくなったら）過ごしたいところ

該当するところに○をつけてください。（いくつ選んでもいいです）

- ・ 自宅
- ・ 病院
- ・ 介護施設
- ・ 高齢者向け住宅（アパート）
- ・ 今はわからない
- ・ その他

【

◎それらを選んだ理由 お気持ち

②望む治療・ケア

＊もしも、回復の見通しが立たなくなった時、受たい治療やケア
該当するところに○をつけてください。(いくつ選んでもいいです)

- ・ できるだけ長く生きるための治療を受けたい
- ・ 心肺蘇生や人工呼吸器の処置を受けたい
- ・ できるだけ長く生きたいけれど痛みや苦しい治療は受けたくない
- ・ 最後までできる限り苦痛を緩和して欲しいけれど意識がなくなる処置は嫌だ
- ・ 痛みやつらさを軽減する治療やケアのみ受けたい
- ・ 鼻チューブ、胃ろう等による栄養補給を受けたい
- ・ 口から食べられなくなったらそのままでもいい
- ・ すべての治療やケアを受けたくない
- ・ わからない
- ・ その他

【 】

◎それらを選んだ理由 お気持ち

わたしの生い立ち

0歳～		50代	
10代		60代	
20代		70代	
30代		80代	
40代		90代	

わたしが楽しみにしていること（してきたこと）

わたしが大切にしていること（してきたこと）

趣味・特技・資格など

わたしが頼りにしている人

わたしが頼りにしていて、いざという時にわたしの代わりに、受ける治療やケアについて話し合ってもらいたい人（何人でもいいです）あてはまる人がいない時には「頼める人がいない」と書いてください。

①頼りにしている人と、希望や想いについて話し合しましょう。

②頼りにしている人に、このリーフレットに書いてあることを伝えておきましょう。

③頼りにしている人に「わたしの代わりに、わたしの気持ちを伝えてほしい」と伝えておきましょう。

頼りにしている人（名前）	わたしとの関係	連絡先

例えば・・・配偶者（夫・妻）／子ども／親／孫／兄弟姉妹／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保険事業所の人／友人

わたしの希望

①大切にしたいこと

＊生きる時間が限られているとしたら、わたしが大切にしたいこと
該当するところに○をつけてください。（いくつ選んでもいいです）

- ・ 少しでも長く生きられる
- ・ できる限りの治療が受けられる
- ・ 痛みや苦しみがなく過ごせる
- ・ 身の回りのことが自分でできる
- ・ 家族の負担にならない
- ・ 人の迷惑にならない
- ・ 信頼している人と会い、話す
- ・ 家族や友人、大切な人と一緒に過ごせる
- ・ 家庭や仕事、地域での役割が続けられる
- ・ 自分や家族が経済的に困らない
- ・ ひとりの時間が保てる
- ・ 好きなこと、やりたいことができる
- ・ 自分らしく暮らしていく
- ・ 財産・葬式など亡くなった後のことを整理しておく
- ・ その他

【

】

◎それらを選んだ理由 お気持ち
