

幸せに歳を重ね、人生の最後まで自分らしく  
豊かな人生を過ごすために

# わたしの 「生きる」ノート



# 「人生会議」の話し合いをしましょう

日頃から大切な人(ご家族を含みます)と、あなたの今、そして将来について話し合っておくことは、病気や障がいを抱えた時にも、自分らしく生きる備えとなります。

このノートは、人生の最終段階を自分らしく過ごすために、大切な人と話し合うきっかけとなることを願って作成しました。



# わたしの「生きる」ノート の 使い方

---

- このノートの記入を強制するものではありません。「今は考えたくない」という意見も尊重されます。
- あなたの気持ちや考え方を整理したり、大切な人と共有するきっかけになるかもしれません。
- 時の経過とともに想いが変わることもあるでしょう。繰り返し話し合うことが重要です。
- このノートは、医療や介護の方針を確定させるものではありません。法的な拘束力はありませんが、医療やケアの方針決定の際には尊重されます。
- 記入することが大変な時には、信頼できる人に代筆してもらいましょう。
- 書いた内容は大切な人たちと共有しましょう。
- 保管場所を大切な人に伝えておきましょう。
- あなたが、医療・介護を利用するときに、このノートを見ながらお話することも良いでしょう。
- あなたが自分の意思を伝えられなくなった時に備えて、前もって自分が受けたい医療・介護のことを、かかりつけ医や大切な人と話し合い、伝えておくことが重要です。

# わたしの連絡帳 ①

- 今の暮らしで大切にしていることや生きがいは何ですか。

あなたが大切にしてきたこと、生きがい、趣味などを自由に記入してください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- 家族や大切な人について(お名前・間柄・連絡先)

お名前	間柄	連絡先

## わたしの連絡帳 ②

- 通院している医院や歯科医院はありますか。  
通院していなくてもつらい症状や気がかりな症状があれば  
記入してください。

今は健康です  病気があります  詳しくわかりません

病名・症状	かかりつけ医

- 今のあなたの支えになっている人について(連絡先・相談先)

かかりつけ医	
かかりつけ薬局	
地域包括支援センター	
ケアマネジャー	
訪問看護ステーション	
その他	

# 病気やケガ、障がいが生じたとき

- 病気やケガや障がいが生じたときに、どのような医療・ケアを望みますか。いくつ選んでも構いません。

- 病気が良くなるのであれば、どんな治療も受けたい。
- 1日でも長生きできるような治療を受けたい。
- 痛み・苦しみを十二分に取除いてほしい。
- できるだけ自然な形で最期を迎えられるような治療を受けたい。
- あまりお金のかからない治療を受けたい。
- その他

.....

.....

.....

.....

- 重い病気になった時、病状や病名は知らせて欲しいですか。

- 知らせて欲しい。
- 知らせないで欲しい。(代わりに伝えてほしい人 )
- その他

.....

.....

.....

.....

# 老いや病気が進み

## 自分で判断することができなくなったとき①

- 医療・介護やケア、過ごす場所について、自分の代わりに判断してほしい人は誰ですか。

お名前	間柄	連絡先

- どこでどのように過ごしたいですか。

- できる限り自宅で過ごしたい。
- 病院で医療を受けながら過ごしたい。
- 介護施設で過ごしたい。
- 家族や大切な人の考えに任せたい。
- 今は考えたくない。
- 今はわからない。
- その他



.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 老いや病気が進み

## 自分で判断することができなくなったとき②

- 回復の見込みが少なくなったときの延命措置※の希望をお聞かせください。

- 回復の見込みが少なくても可能な限り延命措置を希望する。
- 延命措置を希望しない。
- 家族や大切な人の判断に任せたい。
- 今は考えたくない。
- 今はわからない。
- その他

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### ※延命措置とは？

病気や老衰によって回復の見込みがない方に対して、延命を目的に行う心臓マッサージや人工呼吸器装着などの医療行為のことです。



## 記名欄

記入日	年 月 日 ( ) 回目の記入	
本人	氏名	TEL
	住所	
ご家族・大切な人	氏名	TEL
	住所	
ご家族・大切な人	氏名	TEL
	住所	
代筆者	氏名 (間柄 )	TEL
	住所	
医療・介護 関係者	所属 (職種 )	
	氏名	
医療・介護 関係者	所属 (職種 )	
	氏名	

## お問い合わせ先

### 岩手県保健福祉部 医療政策室

〒020-8570 岩手県盛岡市内丸10-1  
TEL 019-629-5492

### 一般社団法人 岩手県医師会

〒020-8584 岩手県盛岡市菜園二丁目8番20号  
TEL 019-651-1455 (代)

わたしの「生きる」ノート

発行：岩手県医師会 岩手県 編集：岩手県民の「生きる」を支える会議