

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

サポートブック



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



はじめに

“わたしの「生きる」ノート”サポートブックは、医療・介護従事者の皆様が、“わたしの「生きる」ノート”を使用して、それぞれの方が望む人生の最終段階における医療・ケアについて、より良い話し合いにつながることを願って作成しました。

右側のページに説明のポイントを記していますので、各項目を話し合う時の留意点や、説明の仕方などを、ぜひ参考にしてください。

“わたしの「生きる」ノート”を 話し合う前の心得

- 相手の話を聞くことに徹する。
- 相手の思いを否定しない。
- 指示的、指導的にならない。
- 表情、しぐさを常に観察して話したくない様子であれば取りやめる。
- 相手の思いに寄り添い、真摯な態度で話し合う。
- 項目を埋めることを目標にしない。また、どこから始めても構わない。

「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。



「人生会議」の話し合いをしましょう

以下の内容に注意し、丁寧に説明しながら
話し合いに入りましょう。

- 人生会議について、説明を始めたときに、相手が話し合う姿勢や理解があるのか、相手の反応をみながら、話し合いを進めましょう。
- 相手が、話をしたくない、興味がない様子が見られたら、“わたしの「生きる」ノート”というものを紹介して終了することもできます。

MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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「生きる」ノート の 使い方

以下の内容に注意し、丁寧に説明しながら
話し合いに入りましょう。

- “わたしの「生きる」ノート”の使い方 に書いてある、箇条書きの部分を丁寧に読んで説明しましょう。
相手に寄り添い、表情の変化や反応をみながら、指導的にならないように注意し、丁寧に伝えましょう。

※注 このリーフレットの目的は、個人が主体的に考えて進めるものです。
知りたくない・考えたくない方もいますので、その場合は説明を途中で中止することも考慮しながら説明をしましょう。

MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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 ①

ACPの話し合いへの導入になります。
以下の内容に注意し、丁寧に説明しながら
話し合いに入りましょう。

- 医療・ケアチームは、あなたが自らの意思を伝えられない状態になったときも、ご自身の意思を尊重したいと考えています。ご自身の、これまでの人生観や価値観、どのような生き方を望むかを含め、できる限り把握したいと考えていることを伝えましょう。
- 今の暮らしで大切にしていることや生きがいは何でしょうか。と尋ねてみましょう。
- 沈黙または話がでないときは、
例 ①子供のころの思い出、故郷を聞いても良いかもしれません。
②働いていたころのことを聞いてみても良いでしょう。
③ペット、好きな花、好きな場所、好きな歌手…等、何でも構いません。
- 今考えられない場合は、考えて貰うきっかけになるだけでも良いことを伝えましょう。

MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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	

わたしの連絡帳 ②

以下の内容に注意し、丁寧に説明しながら
話し合いに入りましょう。

- 今まで病気になったことがある場合は、病名を記入しておく、スムーズな治療に繋がります。かかりつけ医を書いておくと、家族等が本人の病気について詳しくないときに役立ちます。
- いつもやりとりをしている、医療・ケアチームの方を書いておくと、何かがあったときに、家族等が情報を得ることができます。
- 医療・ケアチームとは、担当の医師、看護師、ソーシャルワーカー、ケアマネジャー等の介護従事者などの、医療・ケアチームのことです。
- 「詳しくわかりません」を選択した場合、可能な範囲で「自分の病気は怖くて知りたくないのか」あるいは「主治医との関係性で聞きにくいのか」など、ご本人の心持や主治医との関係性など推し量れるように質問しても良いでしょう。

MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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り除いてほしい。
- 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

.....

.....

.....

.....

病気やケガ、障がいが生じたとき

病気になった時のご自身を想像してもらい、
ACPを考える部分に入っていきます。
以下の内容に注意し、丁寧に説明しながら
話し合いに入りましょう。

- ① 病気や障がいが生じたときの自分像や、どのような治療を受けたいか考えて貰えるように説明をしましょう。
(次のページにつなぐための導入の部分になります。)
- ② この項目からは、相手の価値観や大切な思いを考えるところです。相手へ寄り添い、表情、反応をみながら慎重に、指導的にならないように注意を払い、一緒に考える姿勢を意識して話し合いましょう。

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。

以下の内容に注意し、丁寧に説明しながら
話し合いに入りましょう。

- 重い病気になった時に、病名や病気を詳しく聞きたい方、聞きたくないと希望する方がいます。
- 「あなたの希望を教えてください。聞きたくないときには、代わりに聞いてほしい方はどなたでしょうか。」と尋ねてみましょう。

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①

以下の内容に注意し、丁寧に説明しながら
話し合いに入りましょう。

- 病気などで、あなたの意識がなくなったときには、ご家族や大切な人の役割がとても重要になります。
- 自らの意思を伝えられない状態になった場合に、あらかじめあなたの意思を推定できる方が決まっていれば、その方と医療・ケアチームが、あなたが何を望むか、あなたにとって何が最善かを話し合うことができます。
- あなたの意思を尊重して、医療・ケアチームと一緒に考えてもらいたい、あなたが信頼する方はどなたですか？

※注 一緒に考えてもらいたい、信頼している方は1人である必要はありませんし、友人など血縁の無い方でも良いのです。
例えば、妻と長男と話し合っただけで決めてほしいなど複数でも構いません。

どこでどのように過ごしたいですか。

以下の内容に注意し、丁寧に説明しながら
話し合いに入りましょう。

- あなたの意識がない状態となった時に、あなたはどこで過ごしたいですか。過ごしたい場所はどこか考えてみましょう。
- あなたの意識がない場合も、本人が信頼するご家族や大切な人と話し合い、本人の希望に添う最善の療養場所を考えたいと、医療・ケアチームは考えています。
- 「今はわからない」、「今は考えたくない」も、大切な現在のお考えであることを伝えましょう。

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。

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

なぜ、この項目を考えることが必要なのか、
以下の内容を丁寧に説明して、
必要性を理解して貰いながら話し合しましょう。

- 回復の見込みが少なくなったときの延命措置について、下記の部分を最初に丁寧に説明をして、延命措置を理解して貰いましょう。

注 ※延命措置とは?⇒この部分を丁寧に説明しましょう。

- ① 人生の最終段階における医療・ケアにおいては、医療・ケア行為の開始・差し控え、医療・ケアの内容の変更、医療・ケア行為の中止等について、あなたの意識がない場合は、あなたの信頼するご家族や大切な人に、あなたの意思を推定したご意見を確認することがあります。
- ② あなたの意思が明確でない場合は、信頼しているご家族や大切な人と、繰り返し話し合いを行います。

MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

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