

わたしのいま

～そしてこれからノート～



書き始めた日	年	月	日
見直した日	年	月	日
	年	月	日
	年	月	日

はじめに

あなたは「もしものこと」を考えたことがありますか？

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。 命の危機が迫った状態になると、約 70%の方が医療や介護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。

このノートは、もしもの時のために、医療や介護に関するあなたの思いを普段から考え、それを家族や友人など、あなたが信頼する人と話し合うきっかけになることを目的として作成しました。

これからの人生の最終章を迎えるにあたり、ご自身の希望通りに執り行ってもらうために…、残されたご家族が困らないように…、いざという時に備えてあなたのメッセージを残しておきませんか？

ノートの書き方

○すべてを記入する必要はありません。

書きやすいところから記入してみてください。

○書いた後で気持ちや生活の状況が変わることもあります。

変化や必要に応じて何度も書き換えることができます。

(鉛筆での記入をおすすめします。)

○ご自分の希望をご家族に伝えておくことも大切です。

この「ノート」があることをご家族に伝えておきましょう。

○「ノート」には個人情報がかかれていています。取り扱いには十分注意が必要です。保管場所をご家族や信頼できる人に伝えておきましょう。

1 わたしのページ

基本情報

ふりがな

名前：

生年月日： 年 月 日生

血液型： A ・ B ・ AB ・ O 型 R h (+ ・ -)

現住所： 美郷町

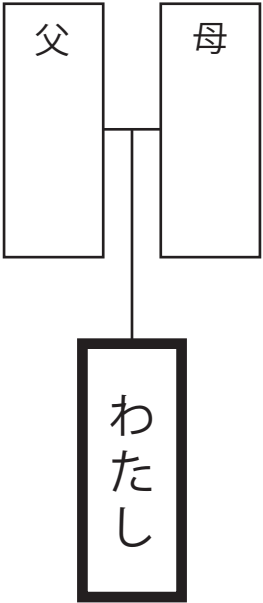
電話番号： 自宅 ()

携帯 () ー 携帯会社 ()

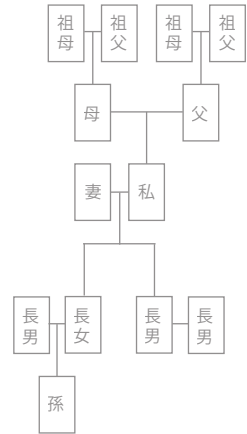
宗教：

自由記載 (ご自分の好きなことを書いたり、好きな写真を貼ってみましょう。)

家系図 わかる範囲で記入してみましょう。



記入例



2 もしものときのページ

わたしに何かあったら連絡をとってもらいたい親族などの連絡先をまとめておきましょう。

第一連絡先

名前	ふりがな	間柄	
住所			
電話		携帯電話	
備考	(入院時の連絡) する・しない		(葬儀時の連絡) する・しない

第二連絡先

名前	ふりがな	間柄	
住所			
電話		携帯電話	
備考	(入院時の連絡) する・しない		(葬儀時の連絡) する・しない

わたしの医療に対する希望

1. 「終末期」に希望したいこと

①終末期を迎える場所の希望はどこですか。

☐ 病院 ☐ 自宅 ☐ 施設 ☐ 病状に応じて

②病名の告知について ☐ 希望する ☐ 希望しない

③余命の告知について ☐ 希望する ☐ 希望しない

※医療等の希望に関わらず、緩和ケアは行われます。

人生の最期の時期に大切にしたいことはなんですか。

★かかりつけ病院

病院名	担当科	担当医	電話番号

用語説明

- 終末期…治らない病気にかかり死が近くなった時、回復が難しい時のこと。
- 緩和ケア…病気による様々な苦痛（痛み、吐き気、息苦しさ、不安、気分の落ち込みなど）を和らげ、患者さんが自分らしい生活を送れるようにサポートする医療・ケア

2. 延命治療について希望したいこと

病気や事故などにより回復が見込めない状態となった場合

☐ 延命治療を希望します

①胸骨圧迫（心臓マッサージ）等の心肺蘇生 …

☐ 希望する

☐ 希望しない

②人工呼吸器 ……………

☐ 希望する

☐ 希望しない

③胃ろうや高カロリー輸液による栄養補給 ……

☐ 希望する

☐ 希望しない

☐ 自然な形で最期をむかえられるような治療にしてもらいたい

もし、私が自分で意志を決定できない状態になった時、
受ける医療について、私に代わって意思決定をお願いする人は
次の人です。

(名前)	(関係)	(連絡先)
(名前)	(関係)	(連絡先)
(名前)	(関係)	(連絡先)

用語説明

- 延命治療 … 病気が治る見込みはないが、命を延ばすために行うすべての手段・医療措置を意味する。
死の経過や苦痛を長引かせることもある。
- 心肺蘇生 … 死が迫った時に行われる胸骨圧迫、気管挿管、人工呼吸器の装着などの医療行為。
- 胸骨圧迫（心臓マッサージ）… 胸の真ん中を圧迫して血液を脳に送る手法。
- 気管挿管 … 自力で呼吸ができなくなった時、呼吸ができるように口または鼻から直接気管内に
柔らかい管を入れる処置。
- 人工呼吸器 … 呼吸がしにくくなった時に、気管に管を入れて人工呼吸器につなげること。
（言葉を発生できなくなる場合もある）
- 胃ろう … 手術で胃に穴をあけて直接管を取り付け、流動食を入れる方法。
- 高カロリー輸液 … 手足の静脈よりも太い静脈（中心静脈）にカテーテルを挿入して通常の輸液（点滴）
よりも栄養素が多く入った輸液を行うこと。

わたしの介護に対する希望

①介護が必要となった時、助けてもらえる人はいますか？

- ☐ はい ☐ いいえ

「はい」の場合、それはどなたですか？ 続柄 氏名

②介護を受けたい場所はどこですか？

- ☐ 自宅 ☐ 病院や施設

- ☐ 家族の判断に任せる ☐ その他（ ）

③介護費用について考えていることは？

- ☐ 貯金で負担する ☐ 年金で負担する

- ☐ 家族等に負担をお願いする

- ☐ 加入している介護保険（保険会社のもの）で負担する

- ☐ 土地等の資産を売却して施設に入る ☐ その他（ ）

④現在受けている介護サービス

サービス内容（デイサービス、ヘルパーなど）	サービス業者 （〇〇デイサービスセンター、〇〇業者など）

あなたのケアマネージャー（事業所名： 担当者名： ）

⑤もしも認知症等になって自分で判断が難しくなった時に、誰に財産の管理をお願いしますか？

- 家族（続柄 氏名 ）

- ☐ 成年後見制度など、公的な管理をお願いしたい

- ☐ その他 ()

- ☐ 特にいない

 用語説明

○成年後見制度 … 認知症等で判断能力が十分でない方のために、家庭裁判所が援助者を選び、ご本人を保護する制度

わたしの死後に対する希望 ①

①葬儀を行ってほしい場所がありますか？

☐ ある（場所： ） ☐ 特に希望はない

②葬儀の規模について

☐ 家族のみ ☐ 家族や親族・親しい友人
☐ 家族の判断に任せる
☐ 葬儀はしてほしくない ☐ その他（ ）

③葬儀における宗教について

☐ 決めている ☐ 決めていない
↳ 具体的に（宗派： 寺社等： 連絡先： ）

④喪主をお願いしたい人

☐ 家族（ ） ☐ その他（ ）

⑤葬儀費用について

☐ 年金や保険金を費用にあててほしい
☐ 保険・共済・互助会などに加入している
（名称： 連絡先： ）
☐ 家族や親族の判断に任せる
☐ 特に用意していない
☐ その他（ ）

⑥棺に入れてほしいものがありますか。

☐ ある（入れてほしい物： ） ☐ ない

⑦献体・永代供養・埋葬などで考えていることはありますか？

用語説明

○献体 … ご遺体を医療現場や医学教育に提供することを指し、遺族の了承を得た上で行われる。

○永代供養 … 遺族が墓参りに行けない場合に、寺院が代わって供養を行う方法。

わたしの死後に対する希望 ②

⑧お墓の費用について

- ☐
- 保険・共済などで用意している

(名称： 連絡先：)

- ☐
- 特に用意していない

- ☐ その他 ()

⑨遺言書 ありますか。

- ☐ ある ☐ ない

- ↳ ☐ 自筆証言遺言を作成している
保管場所（ ）

- ☐公正証書遺言を作成している
保管場所（ ）

 用語説明

- 自筆証書遺言 … 本人が遺言の内容等を自書して作成する遺言。

- 公正証書遺言 … 本人が公証人（法律の専門家）に遺言の内容を伝え、公証人が作成する遺言。

自由記載

3 わたしの人生ページ

これまでの人生を振り返り、楽しかったことや思い出に残っていること等自由に書いてみましょう。

子ども時代 （例）明るく活発な子で、毎日外で遊んでいた。

働き盛り時代 （例）自営業をしていて休みなく働いていた。

わたしの最近の様子

(例) 地域のグランドゴルフに通っており、毎週仲間と会うのが楽しみ。

これからのわたしの暮らし

(例) できるだけ元気で住み慣れた地域で生活したい。

その他伝えておきたいこと

大切な人へのメッセージ

Handwriting practice area with 10 horizontal dashed lines for writing a message.

自由記載



美郷町地域包括支援センター
(美郷町役場健康福祉課内)

☎ 0855-75-1231