



あんしんノート

(邑南町版終活支援ノート)

～最期まで自分らしくあんしんして
暮らし続けるために～



邑南町
地域包括支援センター



はじめに

このノートの目的は下記の二つです。

一つ目は、住み慣れた地域で、自分らしく安心して暮らしつづけるために、医療や介護に関するあなたの想いを普段から考え、それを家族や友人など、あなたが信頼する人と話し合い、最期まで自分らしく暮らすことを目的としています。

二つ目は、命の危険が迫った状態になると、4人に3人は自身が望む医療や介護などを自分で決めたり、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。そのようなもしものときのために、あなたが望む医療や介護について、普段から考え、繰り返し話し合い、共有することを目的としています。

(この取組を「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」と呼びます。)

これまでの人生を振り返り、好きなものや大切にしているものなど、あなたの価値観を基に、医療や介護が必要になったとき、どのように過ごしたいか考え、話し合ってみませんか。

なお、「今は考えたくない」「話したくない」という気持ちも、あなたの大切な考え方です。

あんしんノートの使い方

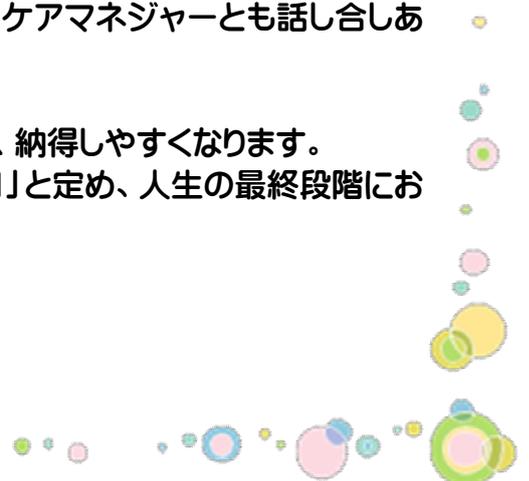
記入する内容や選択肢に正解はありません。あなたの考え、想いが表されていることが大切です。

すべてを記入する必要はありません。書きたいところから、書きたいことを書きましょう。(財産の保管場所などを書く場合は、ノートの保管方法など取り扱いに注意しましょう)

何度でも書き換えられます。(書き換えられるよう鉛筆で書くとよいでしょう)

医療や介護の希望などは、家族をはじめあなたの主治医やケアマネジャーとも話し合いましょう。

定期的に見直し、話し合うことで、自分自身の考えが深まり、納得しやすくなります。国では11月30日(いい看取り・看取られ)を「人生会議の日」と定め、人生の最終段階における医療・介護について考える日としています。





第1章 “わたし”のこと

わたしの基本情報

名前 _____

生年月日 _____

出身地 _____

現住所 _____

電話番号 _____



好きな“わたし”の写真

わたしのプロフィール

これまでの人生を振り返り、印象に残っていることや人生の節目など、思い出やプロフィールをご記入ください。

(記入例：幼少期、学生時代、結婚、子育て、仕事でのできごと、趣味やプライベートで取り組んだこと)

例		人生の出来事
出生	出生	で出生。 人兄弟の第 子。
幼少期		
小学校		
中学校		
高校		
大学		
就職期		
30代		
・		
・		
・		
今		

最終記入年月日 年 月 日

今までで一番楽しかったこと、悲しかったこと

私の好きなもの、大切にしていること

例) 言葉・花・色・料理(食べ物)・音楽・スポーツ・季節・場所・本・芸能人など

最終記入年月日 年 月 日



第2章 繋がりの章

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。

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

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

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

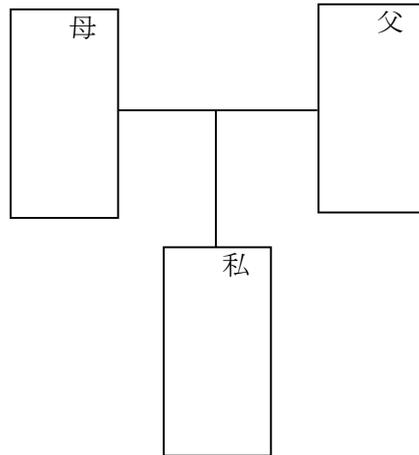
名前	ふりがな	間柄	

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

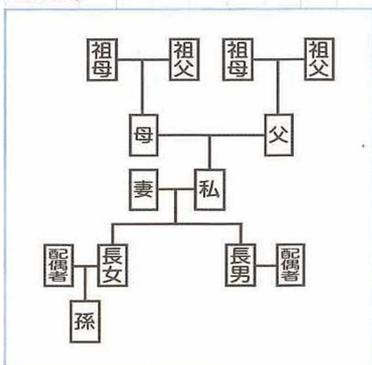
名前	ふりがな	間柄	

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3章 家系の章



記入例)



わかる範囲で書いてみましょう。

第4章 医療の章

入院をした時などに
記入してみましょう

現在受診している医療機関(病院・診療所・歯科・薬局)

医療機関名	電話番号	診療科	主治医	受診頻度又は直近受診日

保険証・診察券の保管場所: _____

体調・身体のことなどで気になっていること、気を付けていること

人生の最終段階についての考え方

・自分自身で意思決定(判断)ができない状態になったとき、代わりに
意思決定して欲しい人(代理意思決定者)

※優先順位の高い人を上から順番に記載 家族、親族、友人など

氏名	間柄	連絡先	相手に依頼した日
			年 月 日
			年 月 日
			年 月 日

人生の最期を迎えるまでの期間、
医療・ケアをうけたい場所

- 自宅
- 医療機関
- 介護施設
- 代理意思決定者や家族に任せる
- その他()

人生の最期を迎えたい場所

- 自宅
- 医療機関(緩和ケア病棟など)
- 介護施設
- 代理意思決定者や家族に任せる
- その他()

病名や余命の告知について

- 病名・余命を告知して欲しい
- 病名のみ告知して欲しい
- 代理意思決定者や家族に任せる
- その他()

選択した理由や考え方など

延命治療について

もし、治療が不可能な段階(末期がん、末期慢性心不全など)になり、その後、病状の悪化などにより、十分に考えたり、周囲の人に自分の考えを伝えられなくなった場合、どのような治療を望みますか。具体的な治療がイメージできない場合もあると思います。

できれば主治医と相談し、それぞれのメリット・デメリットを理解した上で記入してみましょう。

<input type="checkbox"/> 延命を最も重視した治療	心肺蘇生、気管挿管、人工呼吸器の使用など、心身に大きなつらさや負担を伴う処置を受けても、できる限り長く生きることを重視した治療を受ける。 (その中で生じる苦痛な症状については、同時にできる限りの症状緩和のための治療やケアを受ける)
<input type="checkbox"/> 延命効果を伴った基本的、一般的な内科治療	心肺蘇生、気管挿管、人工呼吸器の使用などの心身に大きなつらさや負担を伴う処置までは希望しないが、そのうえで、少しでも長く生きるための治療を受ける。 (その中で生じる苦痛な症状については、同時にできる限りの症状緩和のための治療やケアを受ける)
<input type="checkbox"/> 快適さを重視した治療	治療による延命効果を期待するよりも、できる限り苦痛の緩和や快適な暮らし(自分らしい生活)を大切にしたい治療を受ける。(苦痛な症状については、できる限りの症状緩和のための治療やケアを受ける)

上記の選択肢を選んだ理由や考え方などを書いてください。

上記のほか、人生の最終段階における医療の考え方や過ごし方の希望などを書いてください。

※選択した項目や記入した希望などは、いつでも変更できます。あなたが望む最善の選択を家族・主治医・ケアマネジャーと話し合ってみましょう。「今は考えたくない」「話したくない」という気持ちも、あなたの大切な考え方です。

私の意思表示

自分らしい尊厳ある最期を迎えるために、今後あなたの体調や病状が悪化したり、現在の医学の治療では回復の見込みがなく、「まもなく死が訪れる」という状態になったとき、あなたはどのような治療を希望しますか。

ご自身のお考えに○をつけてください。考えが変わったら、書き直しましょう。
(治療内容がわからない場合は、主治医に相談して判断してはどうでしょう。)

治療	説明	希望する	希望しない	わからない
1. 心臓マッサージ	心肺停止などの時に、胸部を圧迫することで血液を心臓から押し出す処置。(除細動を行うこともある。)			
2. 気管内挿管	自力で呼吸を行えなくなった時、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。			
3. 人工呼吸器	呼吸ができにくくなった場合に、気管に管を入れて人工呼吸器につなげること。(言葉を発声できなくなる場合もある)			
4. 昇圧剤・強心剤投与	血圧を上げて、脳や心臓など重要な臓器に血液を送り、機能を保つために点滴などを投与すること。			
5. 中心静脈栄養	鎖骨の下・首・太ももなどの太い静脈に管を入れ、点滴を行う方法で、局所麻酔下で医師が管を入れる。点滴と違い、長い間栄養を入れることができる。			
6. 経管栄養	必要な栄養や水分を口から摂れなくなった場合に使用する方法。長期間の栄養・水分の補給が可能となる。			
鼻から胃へのチューブ	鼻から胃に管を入れ、流動食を入れる方法。(鼻や喉の違和感を感じる方もある。)			
ろう 胃瘻	手術で胃に穴を開けて直接管を取り付け、流動食を入れること。(鼻や喉の違和感はない。)			

その他、希望すること

医師のコメント

あなたが望む医療について話し合った日

いつ:

誰と:

最終記入年月日 年 月 日



第5章 介護の章

介護保険申請時等に
記入してみましょう

介護をしてほしい人

- 家族(具体的に: _____)
- 介護サービスなどを利用
- 介護施設に入所
- その他(_____)

選択した理由や考え方など

過ごしたい場所

- 自 宅
- 家族の家
- 介護施設
- 代理意思決定者や家族に任せる

選択した理由や考え方など

※上記の他、介護が必要になった時の考え方や過ごし方、家で暮らせなくなったときにどうしたいかなどの希望を書いてください。

※すでに介護サービスを受けている場合は、あなたの希望を家族やケアマネと話してみましょう。

あなたのケアマネジャー

事業所名	担当者
------	-----

あなたが望む介護について話し合った日

いつ	誰と
----	----

最終記入年月日 年 月 日

第6章 財産の章

正の財産

携帯電話やパソコンのパスワードなども整理しておきましょう。
(パスワードや財産の保管場所などを書く場合は、ノートの保管場所など 取り扱いに注意しましょう)

土地・建物

年金・預貯金・保険・
有価証券(株・小切手等)

所有地・地目・権利書保管場所

名称・通帳・証書等保管場所

負の財産

借金・ローン・保証債務(借入の保証人など)

名称・借入先

--	--	--

医療・介護の費用や財産管理について

病気や介護が必要になったときの費用

- 預貯金や年金などから
- 準備していない
- 生命保険(死亡・医療・介護等)に加入
- その他
具体的に

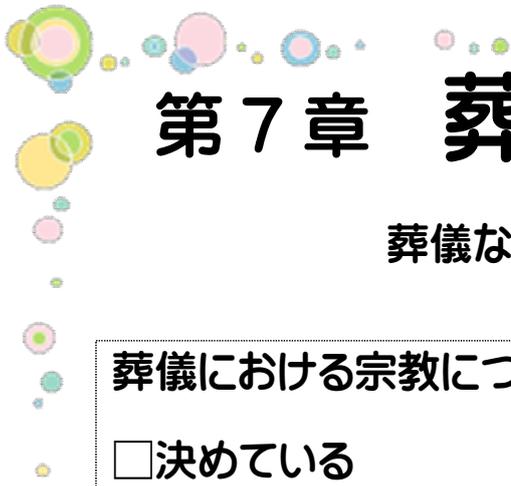
財産管理

- 家族 法廷成年後見人
- 代理意思決定者
- 特に決めていない
- その他
具体的に

遺言書

- ない
- ある
(保管場所)

最終記入年月日 年 月 日



第7章 葬送の章

葬儀などについての希望

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:

葬儀を行って欲しい場所

- 希望がある
()
- 特に希望はない

葬儀の規模

- 家族のみ
- 家族や親族・親しい友人
- 来てくれる人は全員

喪主になってほしい人

- 家族 ()
- その他
()

遺骨の埋葬について

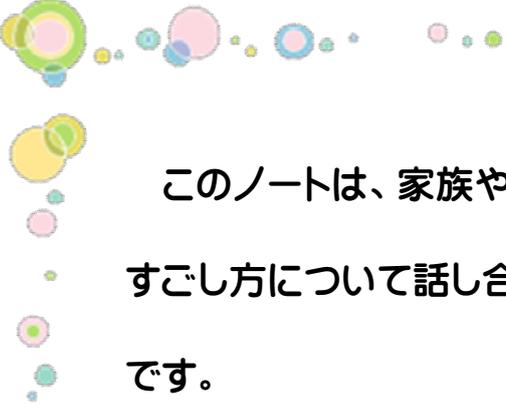
- 家の墓地を希望
- 散骨を希望
- その他 ()

供養について

- 寺院などによる永代供養を望む
- 墓参り・年忌は行ってほしい
- 特に希望はない
- その他 ()

葬儀や供養などについての希望や考え方をご記入ください。

最終記入年月日 年 月 日



このノートは、家族や友人など、あなたが信頼する人と、今後の
すごし方について話し合い、最期まで自分らしく暮らすためのもの
です。

一度書いて終わりではなく、定期的に見直し、話し合うことで、自
分自身の考えが深まり、納得しやすくなりますし、周りの方の理解も
深まります。

国では11月30日(いい看取り・看取られ)を「人生会議の日」と定
め、人生の最終段階における医療・介護について考える日としていま
すので、邑南町でもこの日に合わせ、ご自身の今後のすごし方につ
いて考えていただくよう啓発を行います。ぜひあなたも、年1回ご自
身のことについて考えてみてください。

**邑南町役場医療福祉政策課
地域包括支援センター**

電話 0855-95-1115

I P 050-5207-3008

FAX 0855-95-0268

