

あなたの思いを
書き留めておく
シート 編



大切な人と あなたの 人生会議

あなたにとって、大切なことはなんですか？
医療・ケアについての希望や思いを家族や医療・介護関係者と
共に話し合い、最期まであなたらしく豊かに生きること・・・
一緒に考えてみませんか

はじめに

このシートは、あなたが大切な人や医療介護関係者と共に考え、話し合うことを円滑にするためのシートです。

話し合っておくことで、将来あなたが受ける医療・ケアに、あなたの希望が尊重されやすくなります。もしもの時、あなたの気持ちを代弁してくれる方の重要な手助けにもなるでしょう。

自分の意思が示せなくなったとき
あらかじめ人生会議をしていたら？

そういえばこんな **人生会議** してたなあ

苦痛を和らげる
処置は受けない

孫のことが大好き

家で過ごしたいけど、
家で急変したら、
家族は困るだろうな...

家族に迷惑は
かけたくない



孫の声を近くで聞けたら
喜ぶだろうな

急変した時は、どうい
う体制をとれるのか皆で具
体的に話あってみよう。

苦痛の伴う延命治療
はやめようか



家族や医療
介護者

医療関係者とも話し合っ
て、病状や治療のこともわかった

あなたの意思を尊重した医療やケアに繋がしやすい

大事な3つのポイント

- ①簡単には決められない大切なこと。あなたのペースで考えてみましょう。
- ②“考えたくない”という思いも尊重されます。
- ③気持ちや思いは、時間や健康状態によっても変わる可能性があります。何度も繰り返し考え、話し合しましょう。

あなたの思いや価値観について

Q1 あなたにとって大切なことはどんなことですか？ 3つまでお答え下さい。

日常生活を思い浮かべながらあなたの生活の中で大切にしていることは何か考えてみましょう。

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 家族や友人とのつながり | <input type="checkbox"/> 仕事や社会的なつながり |
| <input type="checkbox"/> 身の周りのことが自分でできること | <input type="checkbox"/> 好きなことができること |
| <input type="checkbox"/> ひとりの時間が持てること | <input type="checkbox"/> 家族の負担にならないこと |
| <input type="checkbox"/> 経済的に困らないこと | <input type="checkbox"/> 少しでも長く生きること |
| <input type="checkbox"/> 痛みや苦しみが少ないこと | |
| <input type="checkbox"/> その他 () | |

Q2 あなたの楽しみや生きがいは何ですか？

理由も含めて書いてみましょう



Q3 あなたの気がかりなことは何ですか？

あなたの生活の中で、不安や心配に思うことはありますか？
将来のことも含めて、考えてみましょう。(複数回答可)

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 今の体調 | <input type="checkbox"/> 家族に関する心配 |
| <input type="checkbox"/> 経済的な心配 | <input type="checkbox"/> 仕事のこと |
| <input type="checkbox"/> 今後の病状や予後 | <input type="checkbox"/> ない |
| <input type="checkbox"/> その他 | |
| (具体的な内容:) | |



Q10、Q11は

「将来、身体状態が悪化し、治療の効果が見込めなくなった場合」
を想定した質問です。思いや希望があれば考えてみましょう。

Q10 身体の状態が悪くなり、治療の効果が見込めなくなった場合、
どんな医療・ケアを希望しますか？

- 延命治療目的の処置やケアを受けて、一日でも長く生きたい
- 苦痛を和らげる医療やケアを受けたい
- 自然のまま、何も治療は受けず過ごしたい
- 迷う気持ちがあり、今は決められない
- その他（ ）

なぜそう思いますか？

Q11 身体の状態が悪くなり、治療の効果が見込めなくなった場合、
どこで過ごしたいですか？

- 病院
- 自宅
- 施設
- その他

なぜそう考えたのか、その理由を具体的に書いてみましょう

お疲れ様でした。質問は以上になります。

医療・介護関係者に思いを伝えた後でも、いつでも内容を訂正することはできます。
病状が変化したとき、気分が向いたとき、不安になったときなど、定期的に考えを
整理し、あなたの思いを大切な人と話し合ってみましょう。