

わたしのこれからを考えるノート

(略称：**これから**ノート)



天理市看護職連携会

天理市

はじめに



最近では、単身・高齢者のみの世帯が増え子どもや親しい人へ自分の意思が伝えられないことが増えてきました。人生に、誰にでもいつか訪れる老いや病や死について、元気な時に考え、備えておきませんか？

あなたのこれからの人生のあり方を考えるきっかけとして活用できるように「私のこれからの考えるノート」を作成しました。

あなたの思いをこのノートに記してみましよう！！

活用方法



👉 このノートに『わたしの考え』がわかるようにしておきましょう！

もしもの時のために保険証とセットで持っておく事をお勧めします。

👉 書き直しは何度でも大丈夫です。

日々、気持ちは変わります。その時の気持ちを大切にしてください。

鉛筆で記入することをお勧めします。

👉 自分で書いてもご家族や友人等と相談しながら書いても構いません。

ノートに記入した内容は、定期的に見直しましょう。

もくじ



- 1、わたしの基本情報 . . . P 1
- 2、わたしの事をよく知っている関係 . . . P 2
- 3、伝えておきたい事 . . . P 3、 4
- 4、もしもの時は . . . P 5、 6、 7

※このノートには、遺言書のような法的拘束力はありません！



わたしの基本情報

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

フリガナ	生年月日
名前	明治 大正 年 月 日 昭和
-----	血液型： ----- 型
現住所	
〒： -----	
住所： ----- 市 ----- 町	

出生地： -----	本籍： -----
電話番号	
自宅： ----- FAX： -----	
携帯： -----	
メールアドレス	
パソコン： ----- @ -----	
携帯： ----- @ -----	
メモ ※書き足りないこと等を自由にお書きください	



わたしの事をよく知っている関係者

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

● 家族・親族

① 氏名： _____ 続柄： _____

TEL： _____

② 氏名： _____ 続柄： _____

TEL： _____

● 知人

① 氏名： _____ TEL： _____

② 氏名： _____ TEL： _____

● かかりつけ医療機関

① 病院名： _____ TEL： _____

病名： _____ 担当医： _____

② 病院名： _____ TEL： _____

病名： _____ 担当医： _____

● 訪問看護ステーション・その他の医療従事者

① _____ TEL： _____

② _____ TEL： _____

● 居宅介護支援事業所

① 事業所名： _____ TEL： _____

担当ケアマネジャー： _____

② 事業所名： _____ TEL： _____

担当ケアマネジャー： _____

● その他

① 氏名： _____ 続柄： _____ TEL： _____

② 氏名： _____ 続柄： _____ TEL： _____

伝えておきたいこと

～どのような最期を迎えたいか～

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

私は可能であれば、最期をこのように迎えたいと思っています。

※チェック☑を入れて下さい

●どこで	<input type="checkbox"/> 家 <input type="checkbox"/> 病院 <input type="checkbox"/> 施設 <input type="checkbox"/> その他： _____
●誰と	<input type="checkbox"/> 家族 <input type="checkbox"/> その他： _____
●どのように	<input type="checkbox"/> 苦しまずに <input type="checkbox"/> 家族に手を握られて <input type="checkbox"/> 1日でも長く <input type="checkbox"/> その他： _____

もしもの時のために「人生会議」

～もしもの時、を考えるとがなぜ必要なのでしょうか～

もしもの時のために、あなたが大切にしていることや、あなたが望む治療などについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する過程（プロセス）を『**人生会議**（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）』といいます。

- ◎誰でも・いつでも命に関わる大きな病気やけがをすることがあります。
- ◎命の危機が迫った状態になると約4分の3の方が、これからの治療やケア等について、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いわれています。
- ◎治療やケアに関する考えを、話し合っておくと、もしもの時に、あなたの考えに沿った治療やケアを受けられる可能性が高いといわれています。



人生会
議って
いつす
るの？



こんなタイ
ミングで人
生会議して
みません
か！！

例

◎自分の誕生日



◎引っ越しなど、生活環境が変わったとき



◎いつもできていた日常生活ができなくなったとき

例) 家の2階への階段が上られなくなった



◎病気の診断を受けたとき



◎このノート「これからノート」を書くタイミングで



私は・・・！！

Large empty rounded rectangular box for writing.

もしもの時は・・・

記入日： 年 月 日
更新日： 年 月 日

●告知について ※チェック☑を入れて下さい。

病名・余命を告知してほしい

病名のみ告知してほしい

家族等に任せる

その他

●延命治療について ※チェック☑を入れて下さい。

可能な限り延命治療を受けたい

回復の見込みがなければ延命治療を希望しない

苦痛を少なくすることを重視する

その他

●私が判断できない時は・・・

①氏名：..... 続柄：.....

連絡先：.....

②氏名：..... 続柄：.....

連絡先：.....

③氏名：..... 続柄：.....

連絡先：.....

の意見を尊重して決めて下さい。



※延命治療とは・・・

病状や衰弱が進み、治療回復の見込みがなく、末期であると判断された状況において、生きる時間を延ばすことを目的とする治療です。

〔 心臓マッサージ、電気ショック、人工呼吸器、気管切開、
胃瘻を含む経管栄養 等があげられます。 〕

◎人工呼吸器

肺に出入りする空気の流れを補助する機械（呼吸の補助）



◎気管切開

肺に空気を送ったり、痰などの分泌物を除去したりするため、気管に穴をあけること。




◎経管栄養


食事が摂れなくなった時、鼻や腹部から体内に直接栄養を入れる方法。



～延命治療について私の思い～



～延命治療について家族の思い～





花言葉

いちよう：大きく育ち、長生きする
「長寿」

わたしのこれからを考えるノート(これからノート)

発行：天理市看護職連携会

天理市

発行年月日：令和4年4月1日（第1版）