

大切な人へ伝えたいノート
自分でタイトルをつけましょう

お名前

記載日

年

月

日

かけがえのない数々の思い出
そして大切な人へのメッセージ
あなたが生きてきた

これまでの“証” **これからの“生き方”**

このノートには、法的な効力はありませんが、
今までの人生を振り返り「自分はこうありたい」という
思いを書いてみましょう。

その思いを大切な人に伝え、共有しておく事は大切です。

私のこと

◇ 名前

◇ 好きな呼ばれ方

◇ 年 月 日 生 ◇ 血液型 型

◇ 好きな食べ物・飲み物

◇ 嫌いな食べ物・飲み物

◇ 趣味や好きなこと（本、音楽、歌手、スポーツ、映画、番組、動物、植物など）

◇ 嫌いなこと・苦手なこと

◇ 好きな言葉

◇ その他（こだわりなど）

2 これまでのあなたの人生を振り返ってみましょう

- ◇ 子供の頃（遊び・部活・友達や先生・勉強・夢などの思い出）
- ◇ 大人になって（頑張ったこと・素晴らしい出会い）
- ◇ 最高に嬉しかったこと。悲しかったこと。
- ◇ お気に入りの写真や記念のものを貼ったりしてみましょう。



3 これからの「自分はこうありたい」という思いを書いてみましょう

◇ これからやりたいこと、続けたいこと、大事にしたいこと、望む生活、人間関係など

◇

◇

◇

◇

◇

◇

◇

◇

◇

◇

◇

◇ 今までかかった主な病気

病名	いつごろ

◇ 治療中の病気

病名	かかりつけ医療機関名・電話番号

◇ 現在服用している薬

おくすり手帳 あり・ なし
 内容

かかりつけ薬局

◇ かかりつけ歯科

◇ アレルギー・副作用

薬 あり なし 食べ物 あり なし
 内容 内容

◇ その他知っておいてほしいこと

人生会議をしましょう

自らが希望する医療・ケアについて話し合ってみませんか

人は皆、いつでも命に関わるような大きな病気やケガをして命に危険が差し迫った状態になる可能性があります。命に危険が迫った状態になると、約70%の方がこれからの治療やケア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言われています。あなたの考えを整理し、大切な人と話し合っておくと「もしもの時」の判断に役立ちます。

本人、家族、医療、介護スタッフ等と意思統一を

もしも容態が急変した場合、どこまでの医療を希望するか等、ご家族やご友人、医療・介護のスタッフ等と繰り返し話し合い、共通の認識を持っておくことは大切です。自分自身が中心となり、家族や医療・ケアチームと繰り返し話し合うことを「人生会議」といいます。

話し合いの進め方

あなたが大切にしている事は何ですか



あなたが信頼できる人は誰ですか

信頼できる人や医療・ケアチームと話し合いましたか

話し合いの結果を大切な人に伝えて共有しましたか

心身の状況等に応じて意思や希望が変わることもあります
その都度、納得するまで繰り返し話し合いましょう

価値観や考え方を大切に、私の思い（判断）を代弁してくれる人

(1) 氏名 続柄 () 連絡先

(2) 氏名 続柄 () 連絡先

ここからは、内容を参考にしながら、
☑をしたり、空白に自由に思いを書いてみましょう

5 介護が必要になった時

◇ 介護をお願いしたい人

- ☐ 家族をお願いしたい
- ☐ ヘルパーなどプロにしてほしい
- ☐ 家族とプロと共同でお願いしたい
- ☐ その他

◇ 介護を受けたい場所

- ☐ 自宅
- ☐ 介護施設

希望の施設名

電話番号

- ☐ その他

◇ 費用について

- ☐ 預貯金
- ☐ 保険に加入（具体的に
- ☐ 特に用意していない
- ☐ その他

◇ その他

◇ 告知について



- ☐ すべての情報をありのままに伝えてほしい
- ☐ 病名のみ告知してほしい
- ☐ 余命は知らせないでほしい
- ☐ 病名・余命共に知らせないでほしい
- ☐ その他

◇ □から食べることができなくなったとき

- ☐ 食べられるときに、食べられるものだけ、自然にまかせてほしい
- ☐ 経鼻経管栄養の処置をしてほしい
- ☐ 胃ろうの処置をしてほしい
- ☐ 点滴による栄養摂取の処置をしてほしい
- ☐ その他

◇ 回復の見込みがなく、死期が迫った時の延命処置
(心臓マッサージ・人工呼吸器など)

- ☐ 可能な限り延命処置をしてほしい
- ☐ 延命処置はしないでほしい
- ☐ 延命より苦痛を和らげるようにしてほしい
- ☐ その他

◇ 最期を迎える場所

- ☐ 自宅で迎えたい
 - ☐ 病院で迎えたい
 - ☐ ホスピス・緩和ケア病棟で迎えたい
 - ☐ 施設で迎えたい
 - ☐ その他
- 

◇ 臓器提供・献体

- ☐ 臓器提供を希望する（ドナーカード有 ☐ ・保管場所 ☐ ）
- ☐ 臓器提供を希望しない
- ☐ 献体を希望する（登録有 ☐ ・保管場所 ☐ ）
- ☐ 献体を希望しない

◇ その他、伝えておきたいこと

◇ 葬儀の希望

- 
- ☐ できるだけ盛大に
 - ☐ 普通に（一般的に）
 - ☐ 近親者のみの家族葬
 - ☐ 家族に任せる
 - ☐ 家族葬の後、友人・知人を招いてお別れ会をしてほしい
 - ☐ 葬儀はしない（火葬のみ）
 - ☐ その他

◇ 葬儀の事前準備

- ☐ 準備していない
- ☐ 希望する業者名（ ）
- ☐ 入会・契約をしている
- （業者名 電話番号 ）

◇ 香典

- ☐ 通常通り頂く
- ☐ 辞退する

◇ 遺影

- ☐ 希望はない
- ☐ 希望あり（保管場所 ）

◇ 音楽

- ☐ 希望はない
- ☐ 希望あり（保管場所 ）

◇ 衣装

- ☐ 希望はない
- ☐ 希望あり（保管場所 ）

◇ お棺に入れてほしいもの

◇ その他、伝えておきたいこと



◇ ペットについて

◇ 家系図他（両親の事→名前・出身地・人となり・命日等）



◇ お墓・法要・納骨・仏壇について

◇ 資産（預貯金・不動産・車・ローン・株式）などについて

◇ 遺言書・形見分け・寄付について

◇ 身の回りの処分や引き継ぎについて

9

友人・ご近所・関係団体などのリスト

お名前	連絡先	関係

10

記念日リスト

年月日	記念日

あなたの大切な人と、繰り返し話し合しましょう。

人生会議の実施日	誰と	内容

メッセージ（感謝の言葉や希望など）

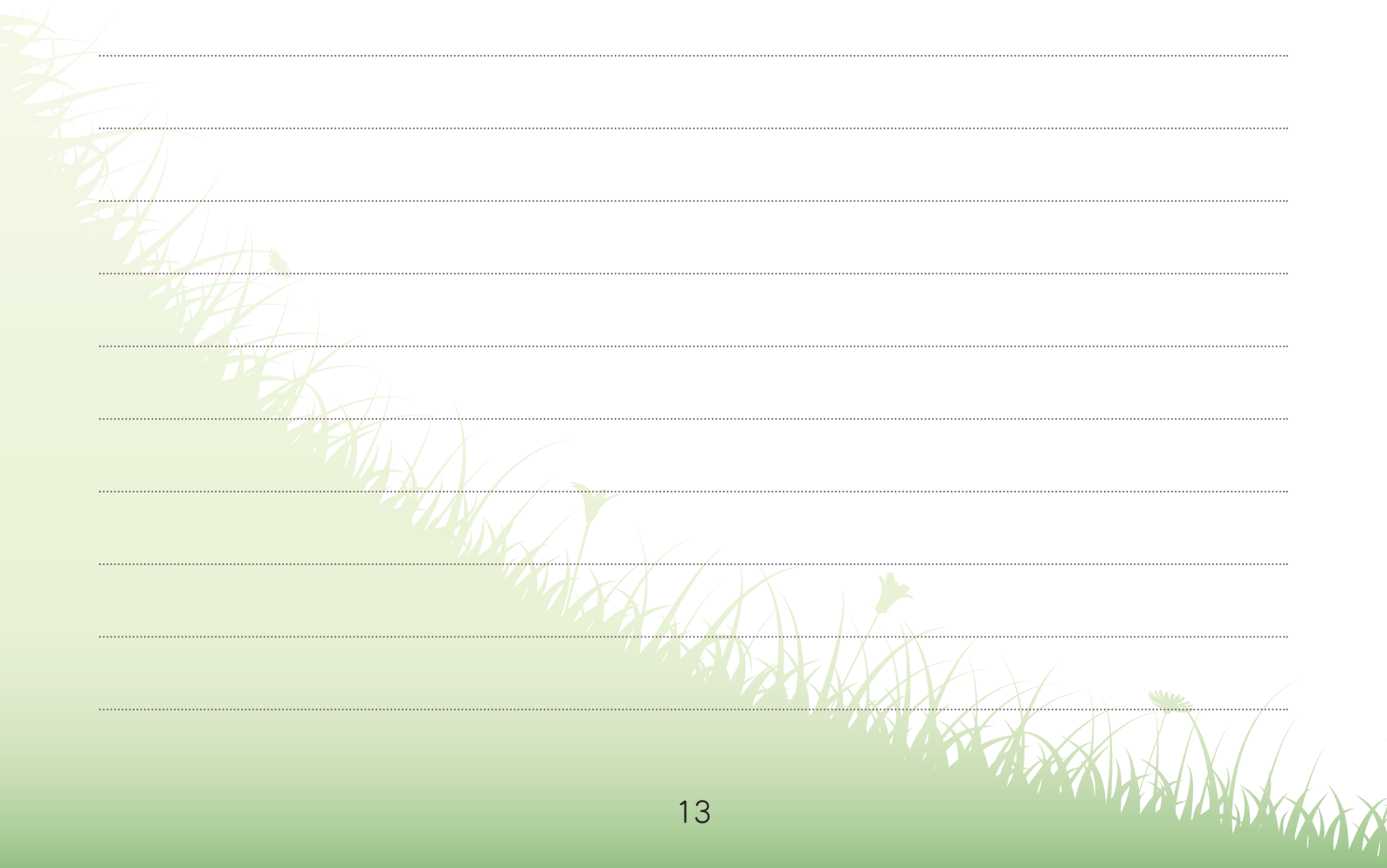




Memo



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



療養生活を支えるいろいろな人たち

かかりつけ医[訪問診療]

◇ 具合が悪くなったときに緊急で来てもらう「往診」とは違い通院が困難な方や介護が必要な方、退院後の医療が必要な方に、定期的に継続して訪問し、計画的な医療を提供します。普段から、患者さんの様子をよく知っている、かかりつけ医の先生を決めておくことで、緊急時やその後の在宅療養も、より一層受けやすくなります。病院医師とも必要に応じて情報交換を行いながら、在宅療養を支援します。



看護師[訪問看護]

◇ 病気や障害のために療養生活にお手伝いが必要な方に訪問して、

- ・ 血圧や体温、脈拍などの健康チェックや療養の相談
- ・ 身体の清拭、洗髪、入浴介助、食事、トイレなどの介助や療養上のお世話
- ・ 床ずれの予防や手当て、在宅でのリハビリ
- ・ 医師の指示のもとでの、医療処置や医療機器の管理
- ・ 終末期を自宅で過ごせるためのお手伝い
- ・ ご家族等への介護支援やご相談に応じます。

歯科医師・歯科衛生士(訪問歯科診療)

◇ 歯科医院への通院が困難な方を対象に、自宅や施設に訪問し、歯科の治療や口腔ケアを行います。

- ・ むし歯、歯周病等の治療や予防
- ・ 義歯の作成や修理、調整
- ・ 口腔ケア、感染予防や、誤嚥性肺炎の予防
- ・ 摂食嚥下障害のリハビリテーションなど

ケアマネジャー(介護支援専門員)

◇ 介護保険制度において要支援または要介護と認定された方が、適切な介護サービスを受けられるよう介護サービス計画(ケアプラン)を作成する専門職です。

- ・ 主治医や介護サービス事業者等と連携し、在宅で安心して療養生活が送れるよう支援します。

薬剤師[居宅療養管理指導料等]

◇ 通院が困難な方を対象に、医師や歯科医師の指示のもと、自宅を訪問し服薬支援を行います。

- ・ 薬の服用状況、副作用や相互作用等のチェック
- ・ 薬を飲みやすくするための工夫(分包や粉碎など)
- ・ 残薬の整理など

介護職(介護福祉士・ヘルパー)

◇ 療養上のお世話や、日常生活を支援する介護の専門職です。

- ・ ご自宅に訪問して、「身体介護」や「生活援助」を行います。
- ・ デイサービス(通所介護)などで、お世話をします。

栄養士

◇ ご自宅を訪問して、医療・介護の専門職と連携し、療養者に寄り添った食事内容や栄養状態の改善を支援します。

リハビリテーションの専門職 (理学療法士、作業療法士、言語聴覚士など)

◇ 医師の指示のもと、ご自宅への訪問や通所によるリハビリを行います。

病院の地域医療連携室のスタッフ (ソーシャルワーカー、精神保健福祉士など)

◇ 病気療養を必要とする方が抱える様々な問題に向けて、社会福祉の専門的知識や技術を持って支援する専門職です。

地域の支援者

民生委員児童委員や健康推進員、お隣さんなど
◇ 声かけや見守りなどをお願いすることができます。

その他 デイサービス(通所介護)、デイケア(通所リハ)や
ショートステイ(短期入所)などの、介護保険サービスがあります

かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局をもちましょう！



長浜米原地域医療支援センター

〒526-0831 長浜市宮司町1181-2 TEL/FAX 0749-65-2755