

私らしゅう 生きるノート

—大切な人に伝えたいこと—



私らしゅう生きるノート 改訂について

はじめに

奈義町地域医療ミーティング推進協議会(平成24年度～27年度)では、奈義町の地域医療の課題を話し合い、超高齢社会を迎え奈義町のめざす姿を「住み慣れた地域で最期まで安心して暮らせる町」としました。

そこで、要介護状態となった時、そして最期の時を迎える時を「より自分の希望に沿った豊かなものにする」ために活用していただく、奈義町版「エンディングノート:「私らしゅう生きるノート」」を平成27年度に作成しました。これは、主に、自分の意思を家族や医療関係者等に気持ちを伝える役割のものでした。

その後、厚生労働省は「ACP:アドバンス・ケア・プランニング」(人生の最期を迎えるにあたり、あなたの希望や思いを家族や身近な人、かかりつけ医をはじめとした医療者、介護事業者等とともに話し合い、共有していく過程のことです)の普及啓発をしてきましたが、なじみやすい「人生会議」という愛称に変更し普及啓発を進めていることもあり、今回、繰り返し話し合い関係者が共有するという「人生会議」の意義も含めて「私らしゅう生きるノート」の内容を改訂しました。



このノートを活用し「人生会議」をすることで

1. 「もしものこと」があった時に自分も家族も困らない
2. 将来に備えることで、「今」を安心して過ごせる
3. 家族等の大切な人に、伝えたい思いを伝えられる
4. あなたにとって、最善の最期を実現する医療・ケアが受けられる

「人生会議」は、すべての人が必ずしも行わなければならないものではありません。あなたの自由意思で開始され、途中で中断することも可能です。自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。このような取り組みは、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

住み慣れた地域で最期まであなたらしく生きるために、 家族との話題のきっかけとして、ご活用ください。

- 「私らしゅう生きるノート」は、何度でも書き直すことができます。
- お正月、お盆のような一年の節目に「私らしゅう生きるノート」を使って、家族等と話し合いの機会を設けましょう。
- 冷蔵庫など、目のつきやすい場所にぶら下げておきましょう。



もしもの時のページ（次ページ）の用語の説明

【終末期とは】

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です。



【延命治療とは】

病気が治る見込みがないにもかかわらず、延命するため（死の経過や苦痛を長引かせる）のすべての手段・医療措置を意味します。



延命治療の医療行為

●心肺蘇生とは

死が迫った時に行われる胸骨圧迫、気管挿管、気管切開、人工呼吸器の装着、昇圧剤の投与などの医療行為をいいます。



●人工呼吸とは

人工呼吸器を装着して強制的に肺の換気を行う方法です。



●胸骨圧迫とは

心肺蘇生法の一つで胸の真ん中を圧迫して血液を脳に送る手法です。



●胃ろうとは

経管栄養の一つでお腹から胃の中にカテーテルを挿入し栄養や水分を補給する方法です。



●高カロリー輸液とは

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です。



【緩和ケアとは】

疾患や病期にかかわらず患者本人と家族の苦痛（身体的、精神的、社会的つらさ）を医療・介護チームとして軽減することです。



もしものときのページ

記入日 年 月 日 1回目

◎私の医療等に対する希望（事前指示書）

希望される項目の□欄にチェックを入れましょう。

I 「終末期（治らない病気にかかり死が近くなった場合）」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 ☐ 希望します ☐ 希望しません

③余命の告知について ☐ 希望します ☐ 希望しません

※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？

II 「延命治療（病気が治る見込みがない場合）」について希望したいこと

☐ 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 ☐ 希望します ☐ 希望しません

②人工呼吸器 ☐ 希望します ☐ 希望しません

③胃ろうや高カロリー輸液による栄養補給 ☐ 希望します ☐ 希望しません

☐ 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、私に代わって意志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）_____

もしものときのページ

記入日 年 月 日 2回目

◎私の医療等に対する希望（事前指示書）

希望される項目の□欄にチェックを入れましょう。

I 「終末期（治らない病気にかかり死が近くなった場合）」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 ☐ 希望します ☐ 希望しません

③余命の告知について ☐ 希望します ☐ 希望しません

※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？

II 「延命治療（病気が治る見込みがない場合）」について希望したいこと

☐ 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 ☐ 希望します ☐ 希望しません

②人工呼吸器 ☐ 希望します ☐ 希望しません

③胃ろうや高カロリー輸液による栄養補給 ☐ 希望します ☐ 希望しません

☐ 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、私に代わって意志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）_____

もしものときのページ

記入日 年 月 日 3回目

◎私の医療等に対する希望（事前指示書）

希望される項目の□欄にチェックを入れましょう。

I 「終末期（治らない病気にかかり死が近くなった場合）」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 ☐ 希望します ☐ 希望しません

③余命の告知について ☐ 希望します ☐ 希望しません

※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？

II 「延命治療（病気が治る見込みがない場合）」について希望したいこと

☐ 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 ☐ 希望します ☐ 希望しません

②人工呼吸器 ☐ 希望します ☐ 希望しません

③胃ろうや高カロリー輸液による栄養補給 ☐ 希望します ☐ 希望しません

☐ 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、私に代わって意志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）_____

◎私の介護に対する希望

記入日 年 月 日 1回目

希望される項目の□欄にチェックを入れましょう。

①介護が必要となったとき、助けてもらえる人はいますか？

☐はい ☐いいえ

②それはどなたですか？

続柄 氏名

③介護を受けたい場所はどこですか？

☐施設入所 ☐介護サービスを受けながら自宅で
☐わからない・迷っている ☐その他（ ）

④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（ ）

⑤もしも認知症になってしまったときの、財産管理について相談をしている人がいますか？

☐いる ☐いない

└─▶ いる場合それはどなたですか？

続柄 氏名

☐誰に任せるか決めていない

☐成年後見制度など、公的な管理をお願いしたい

自由記載



◎私の介護に対する希望

記入日 年 月 日 2回目

希望される項目の□欄にチェックを入れましょう。

①介護が必要となったとき、助けてもらえる人はいますか？

☐はい ☐いいえ

②それはどなたですか？

続柄 氏名

③介護を受けたい場所はどこですか？

☐施設入所 ☐介護サービスを受けながら自宅で
☐わからない・迷っている ☐その他（ ）

④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（ ）

⑤もしも認知症になってしまったときの、財産管理について相談をしている人がいますか？

☐いる ☐いない

└─▶ いる場合それはどなたですか？

続柄 氏名

☐誰に任せるか決めていない

☐成年後見制度など、公的な管理をお願いしたい

自由記載

◎私の死後に対する希望

記入日 年 月 日 1回目

希望される項目の□欄にチェックを入れましょう。

①葬儀はどう考えていますか？

- ☐ 葬儀社との契約がある（会社名： ）
☐ 自宅でしたい ☐ 盛大にしてほしい ☐ 親族・家族葬
☐ 特に考えていない

②お墓の希望がありますか？

③献体・永代供養・埋葬などで考えていることはありますか？

④亡くなった時に連絡してほしい方のリストがありますか？

- ☐ ある（場所： ） ☐ ない

⑤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

その他、伝えておきたいことがありますか？

例）自分が死んだら、家族を見守ってほしい。那岐山にいたい。菩提寺のイチョウに宿りたい。



◎私の死後に対する希望

記入日 年 月 日 2回目

希望される項目の□欄にチェックを入れましょう。

①葬儀はどう考えていますか？

- ☐葬儀社との契約がある（会社名： ）
☐自宅でしたい ☐盛大にしてほしい ☐親族・家族葬
☐特に考えていない

②お墓の希望がありますか？

③献体・永代供養・埋葬などで考えていることはありますか？

④亡くなった時に連絡してほしい方のリストがありますか？

- ☐ある（場所： ） ☐ない

⑤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

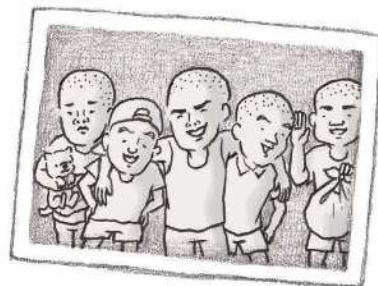
その他、伝えておきたいことがありますか？

人生をつづるページ

楽しかったことや思い出に残っていることを書いてみましょう。
思い出の写真を貼るのもいいかもしれません。

わたしの子ども時代

例) ワンパクで、いつも友達と遊んで楽しかったです。



わたしの働きざかりの時代

例) とにかくがむしゃらに働いていました。世の中の役に立つ仕事をしていると頑張っていました。



わたしの最近の様子 1回目

例) 年を重ねましたが、カラオケやグラウンドゴルフに行って仲間と話すのが楽しいです。



今後の私の暮らし 1回目

例) できることなら、住み慣れた家で自分のことは自分でできて、地域サロンでみんなに会いたいです。



わたしの最近の様子 2回目



今後の私の暮らし 2回目



私が判断できなくなったときや、私が死亡したときは、
できるだけこのノートに書いた希望にそって対応してください。

1回目 日時： 年 月 日（ ）

住所

氏名：

代筆、または立ち会った人 氏名
(このノートを書いた人との間柄：)

2回目 日時： 年 月 日（ ）

住所

氏名：

代筆、または立ち会った人 氏名
(このノートを書いた人との間柄：)

※このノートは、社会的、法的に確立したものではないため、書いた希望が、必ず実現するとは限りません。
どうしても実現しなければならないことがある場合には、公証役場で公正証書の作成をお勧めいたします。

津山公証役場 電話：0120-961-308（0868-22-5310）
津山市上紺屋町1番地 モスト21ビル 2階

作成：岡山県 奈義町（初版 平成27年度 改訂 令和3年度）

広島県大崎上島町「人生の彩ノート」・岡山県社会福祉協議会「わたしの生き方ノート」
菊川市家庭医療センター「私の医療に対する希望」・国立長寿医療研究センター「事前
指示書」津山市在宅医療・介護連携推進協議会「人生の最終段階に望む医療・ケア
について」を参考に作成

「住み慣れた地域で最期まで 安心して暮らせる町」

このノートに記載されたこと、このノートを見て考えられたことを、ご家族をはじめとする大切な方や、かかりつけ医や看護師、ケアマネージャーに伝え、話をしましょう。
このノートは、奈義町役場のホームページからダウンロードすることができます。

ホームページアドレス：<https://www.town.nagi.okayama.jp>

また、こども・長寿課、町内の医療機関の窓口でも配布しています。ご相談ください。

発行令和 4 年 3 月（改訂）

奈義町版エンディングノート改訂会議

会議事務局 奈義町社会福祉協議会

担当課 奈義町役場 こども・長寿課

〒708-1323 岡山県勝田郡奈義町豊沢 327-1

Tel.0868-36-6700 Fax.0868-36-6772