

このノートは、家族等と相談しながら書きましょう。
ノートの保管場所を家族等に伝えておきましょう。

人生会議ノート

～自分らしく最期を迎えるために～



令和 年 月 名前 ()

★このノートは、反対側から読むと、
「**私の健康づくりノート**」となっています。

清水町

はじめに

健康長寿国・日本となった今、将来の自分がどんな健康状態でありたいかを自分で考え、自分で行動に移すことが重要になります。その一方で、いざという「その時」のことも考える必要性があります。

もしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」と呼びます。

あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等からあなたや家族等へ適切な情報の提供と説明がなされることが重要です。

この人生会議ノートは、もしもの時にあなたの意思が伝わるように、家族や大切な人たちと話をしながら、記して欲しいと思っています。

思いを伝えることができれば、健康志向で軽やかに、未来へ歩き出しましょう。

目次

もしもの時のために…いざという時の心構え

ア. 介護が必要になったとき	1
イ. 医療が必要になったとき	2
ウ. 私の望む最期の迎えかた	4
エ. 葬儀とお墓について	5
オ. 大切な人へのメッセージ・身近な人からのメッセージ	6・7
カ. 成年後見制度について	8
キ. 私の家系図	9
お気に入りの写真・メモ	10・11

記入上の注意点

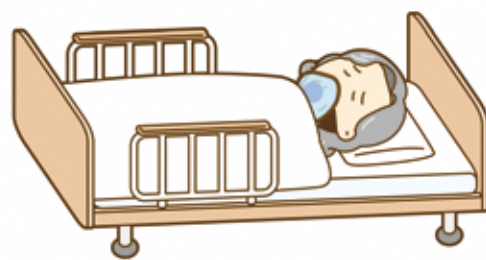
- ・家族や大切な人たちと相談しながら、書くことをお勧めします。
- ・ノートの項目すべてに記入する必要はありません。
必要だと思うページを選んで書くことも可能です。
- ・ノートに記入しても、法的な効力は発生しません。
法的な効力を求める場合は、遺言書の作成をおすすめします。
- ・定期的に振り返り、状況に応じて書き換えましょう。

心肺蘇生とは…

心臓や呼吸が止まったときに、一時的に心臓の動きを再開させます。胸を上から強く圧迫して心臓を動かします。(心臓マッサージ) 呼吸が止まったときは、医療機関等では、マスクを使って肺に空気を送り込みます。

気管挿管・人工呼吸器とは…

呼吸が弱いときに、機械で肺に酸素を送り込みます。呼吸が弱いときに、口や鼻から気管にチューブを入れて、人工呼吸器で肺に酸素を送り込みます。その後回復しない場合、のどに穴を開けて、気管に直接人工呼吸器をつなぎます。(気管切開)

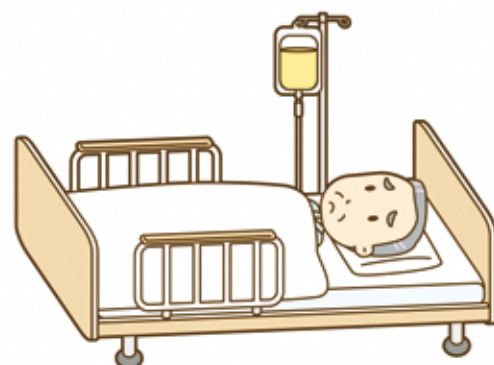


★^{くち}口から食べられなくなったら

- 食べられなくなったら、そのままにしてほしい
- 食べられなくなったら、胃ろうなどで栄養を入れてほしい
- 食べられなくなったら、点滴をしてほしい

胃ろうとは…

胃ろうは、お腹に穴を開けて胃までチューブを通し、流動食などを注入する方法です。飲み込む力が衰えたときの栄養補給方法となります。



●私の治療方針について 私以外の誰かの判断が必要なときは、

_____(名前) _____の意見を尊重して決めてください。

エ. 葬儀とお墓について

あなたが亡くなったあと、葬儀やお墓について、あなたの意思や希望を具体的に考えてみましょう。

●葬儀の実施と規模について

- しなくてもいい
- 家族葬にしてほしい
- 実施してほしいが、一般的な規模でよい
- できるだけ盛大な葬儀にしてほしい
- おまかせする
- その他 ()

●葬儀の場所

- とくに希望はない
- 自宅
- 葬儀場
葬儀の業者や互助会で生前予約している
(業者名 _____ 連絡 _____)
- その他 ()

●棺と一緒に入れてほしいものがある

- はい→入れてほしいもの ()
- いいえ

●遺影用の写真を用意している

- はい→保管場所 ()
- いいえ

●お墓の用意をしている

- はい→場所 ()
- いいえ

その他、決まっていることや希望がありましたらお書きください。

ア

介護が必要に
なったとき

オ. 大切な人へのメッセージ

私のこと、誰かに伝えておきたいこと…等

イ

医療が必要に
なったとき

ウ

私の望む最期
の迎えかた

エ

葬儀とお墓に
ついて

オ

大切な人への
メッセージ・身近な
人からのメッセージ

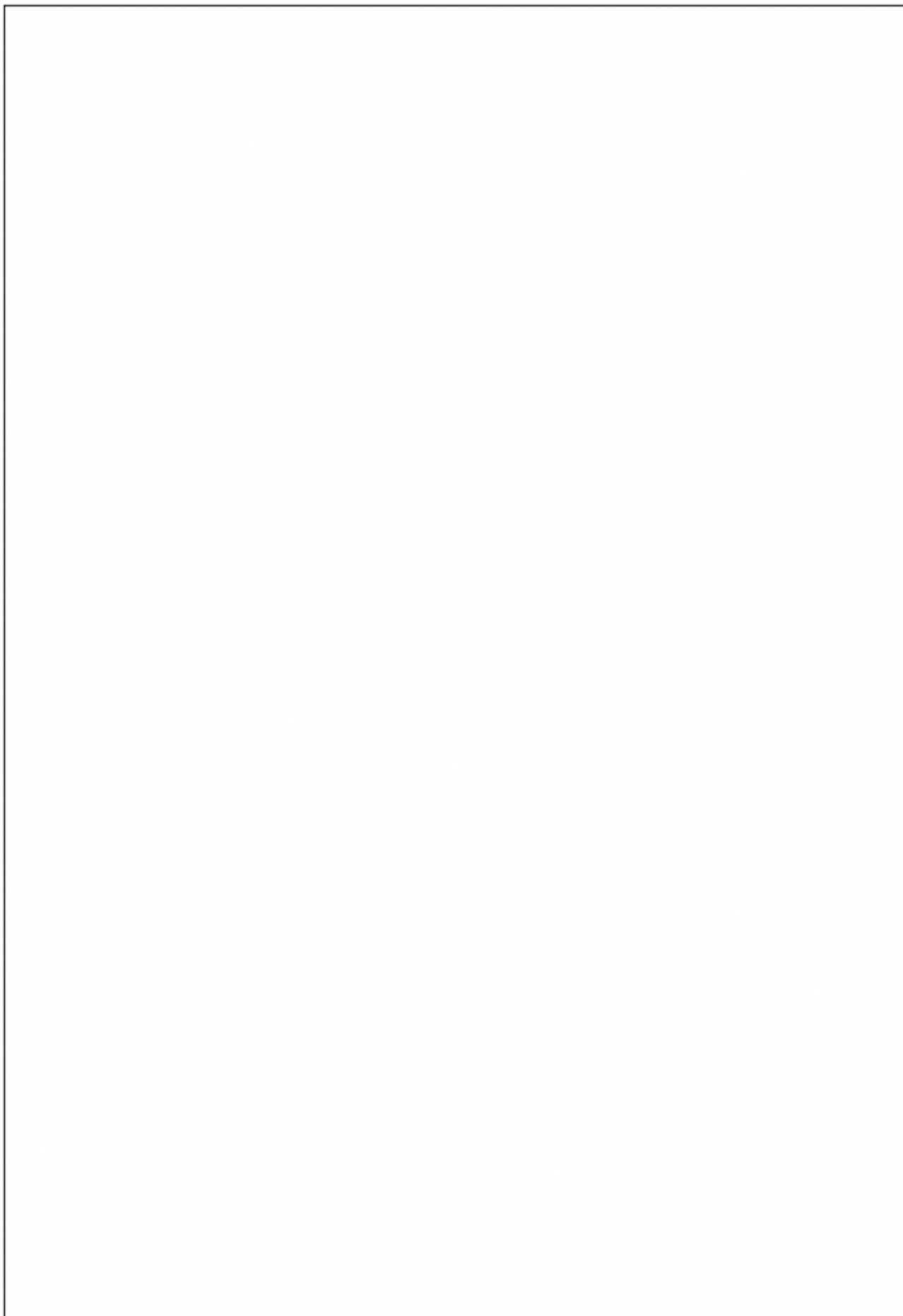
カ

成年後見制度
について

キ

私の家系図

オ. 身近な人からのメッセージ



ア
介護が必要に
なったとき

イ
医療が必要に
なったとき

ウ
私の望む最期
の迎えかた

エ
葬儀とお墓に
ついて

オ
大切な人への
メッセージ・身近な
人からのメッセージ

カ
成年後見制度
について

キ
私の家系図

カ. 成年後見制度について

認知症、知的障がい、精神障がいなどの理由で、判断能力が不十分となってしまった場合、財産を管理したり、施設との契約を結ぶことなどが困難となります。このような方の権利を擁護し、意思決定を支援するのが成年後見制度です。

●判断能力が不十分になる前に…任意後見制度

本人が十分な判断能力があるうちに、将来、判断能力が不十分となった場合に備えて、あらかじめ自らが選んだ代理人（任意後見人）に、自分の生活、療養看護や財産管理に関する事務について代理権を与える契約（任意後見契約）を公証人の作成する公正証書で結んでおくというものです。

●判断能力が不十分になってから…法定後見制度

家庭裁判所に審判の申し立てが必要となります。成年後見人が本人の利益を考えながら、本人を保護・支援します。

	後見	補佐	補助
対象となる方	判断能力が欠けているのが通常の状態の方	判断能力が著しく不十分な方	判断能力が不十分な方
申し立てをすることができる人	本人、配偶者、四親等内の親族、検察官など		



ア 介護が必要になったとき

イ 医療が必要になったとき

ウ 私の望む最期の迎えかた

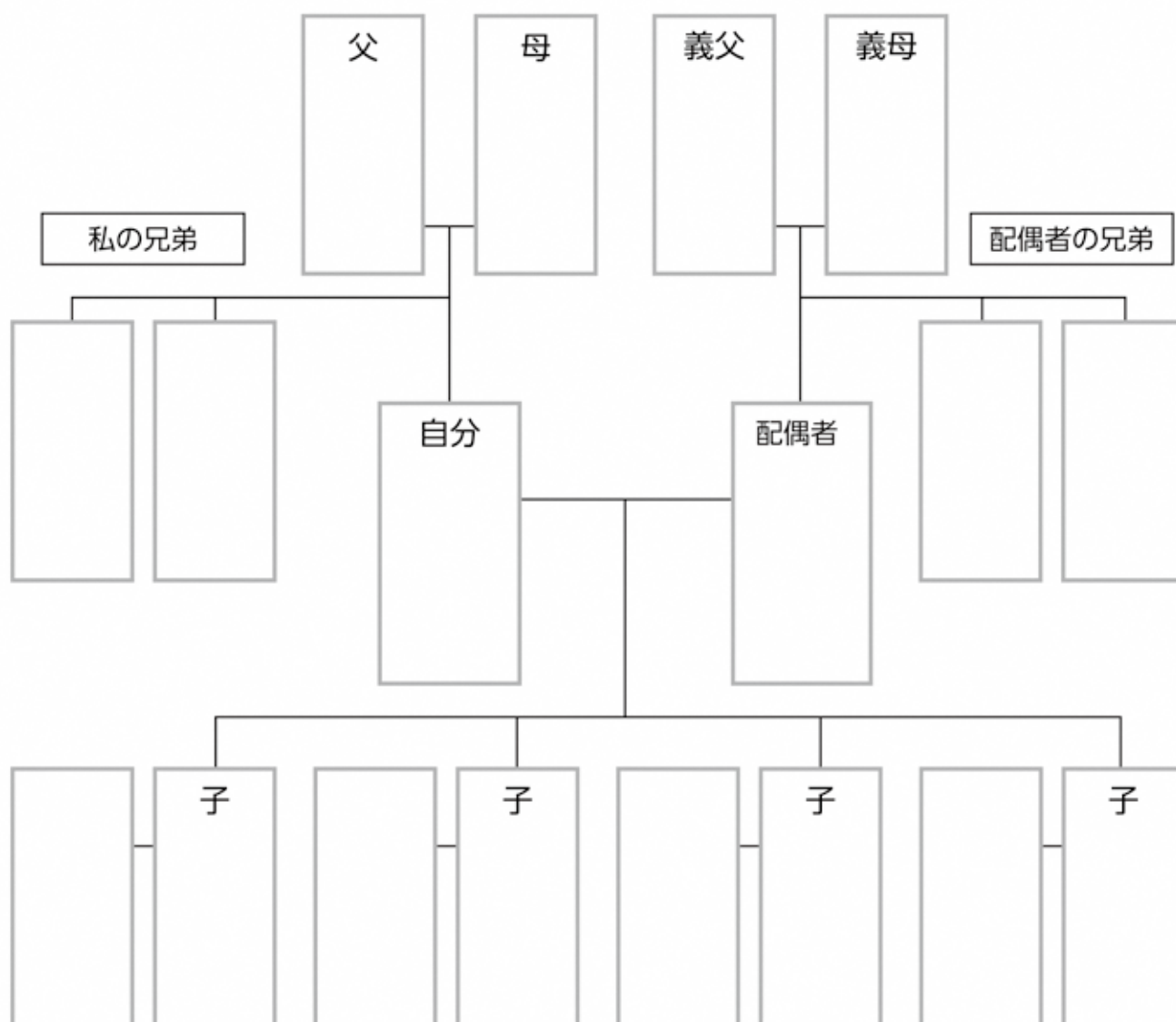
エ 葬儀とお墓について

オ 大切な人へのメッセージ・身近な人からのメッセージ

カ 成年後見制度について

キ 私の家系図

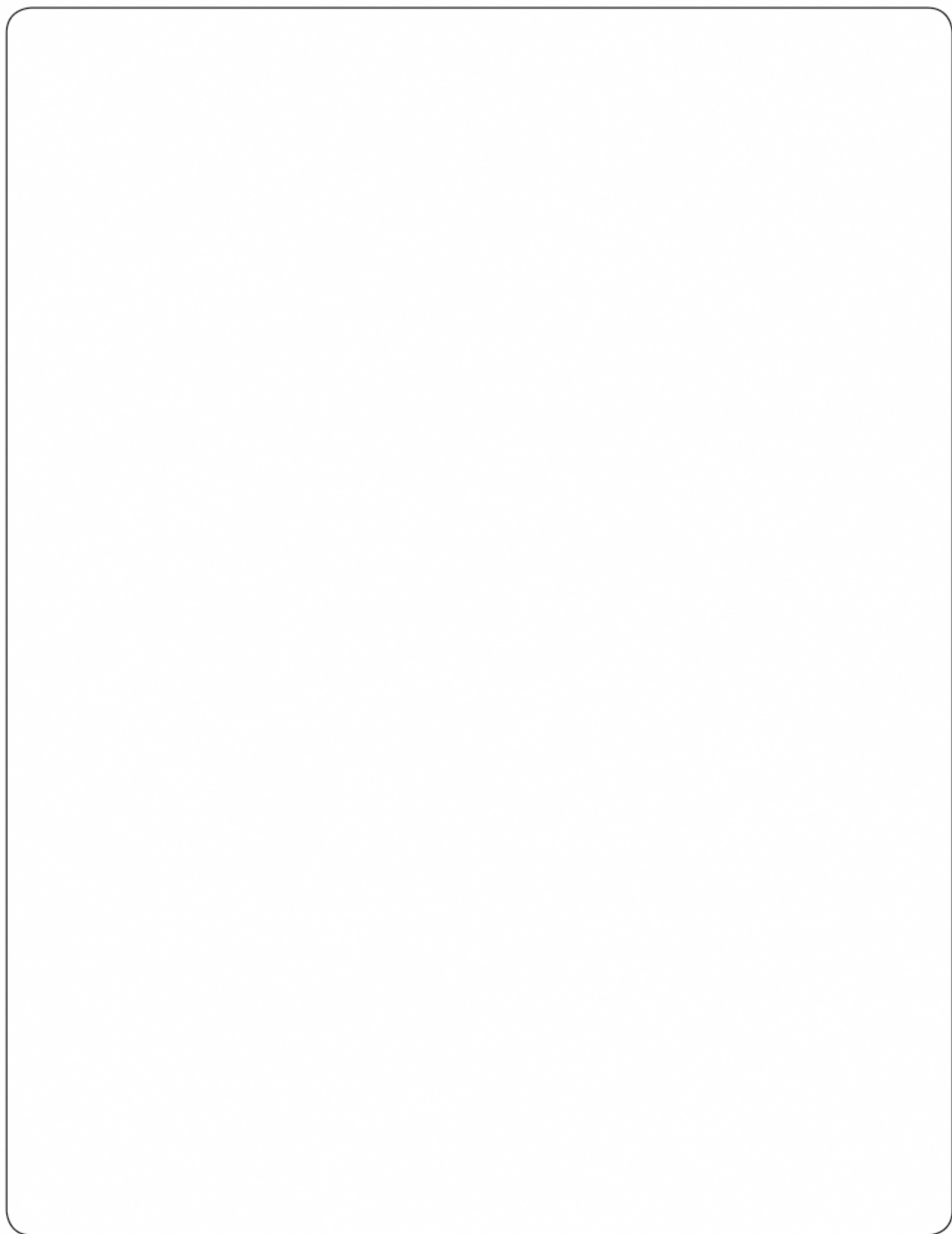
キ. 私の家系図



ペットについて

名前	性別	誕生日	月	日
種別	犬 猫 鳥 その他 ()	種類		
血統書	有	保管場所 ()	無	
ペットの世話を頼みたい人				
氏名	連絡先	承諾	有・無	
その他				

お気に入りの写真



メモ