



人生会議ノート

名前 _____

生年月日 _____

記入年月日 _____

修正年月日 _____

修正年月日 _____

修正年月日 _____

はじめに

みなさんは、命に関わるような大きな病気や怪我をして、人生の最終段階を迎える「もしものとき」を想像したことはあるでしょうか？

近年、「終活」や「エンディングノート」といった、「もしものとき」に向けて準備を行う動きが見られてきています。そこには、その「もしものとき」に自分が望む医療・ケアを受けられるように、事前に話しあいや計画を立てることが大切と考えられるようになってきたことが背景としてあります。その計画のことを、アドバンス・ケア・プランニングといいます。

① アドバンス・ケア・プランニングって何？

万が一の時に備えて、自分の大切にしていることや望み、治療やケアをどのように受けたいかについて自分自身で考えたり、信頼する人たちと話し合ったりすることです。人生最終段階の計画を立てていくことは、自分自身の生き方そのものを考えることにつながります。また、このことは厚生労働省で平成30年11月30日、「人生会議」という愛称に制定されました。

「もしものとき」ってどんなとき？

”病状や衰弱が進み、残念ながら治療回復の見込みがなく、近い将来に死を迎えるであろうと考えられるとき”です。

たとえば… 身体が弱って「食事が口から食べられなくなった」とき

呼吸が弱くなり「呼吸の補助が必要」と判断されたとき

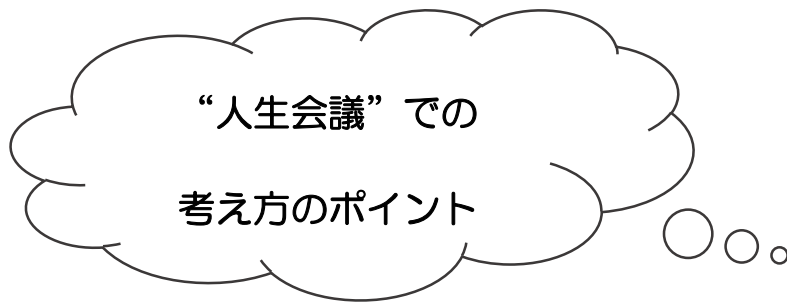
危篤状態になり「心肺停止の可能性」があるとき など…。

② アドバンス・ケア・プランニングが大切に考えられている理由・・・

- ・ 自分が大切に考えていることに沿った治療が受けられます。
- ・ 自分の代わりに判断をする人にとって、心の支えになります。

人生の最終段階になると、約70%以上の方がこれからの治療について自分自身で決めたり、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。その際には、自分の家族や友人など、自分の信頼を置ける人が人生最終段階の医療について決断を下すことになります。そのときに治療やケアへの思いを事前に共有できていれば、ご自身の考えを大切に、周りの大切な方々が望ましい判断をすることが出来ます。

望む生き方をするため、”人生会議”をしようという方達に
このノートがお役に立てればと思います。



大切なことを考える

いま、「自分が大切にしたいこと」は何か

決めたことを伝える

話し合いの結果を大切な人としっかり共有する！

大切なひとを考える

いざという時に、「自分の代わりになって話し合いをして欲しいひと」は誰か

受たい治療やケアを考える

もしものときに、
「どんな治療やケア」を受けたいか



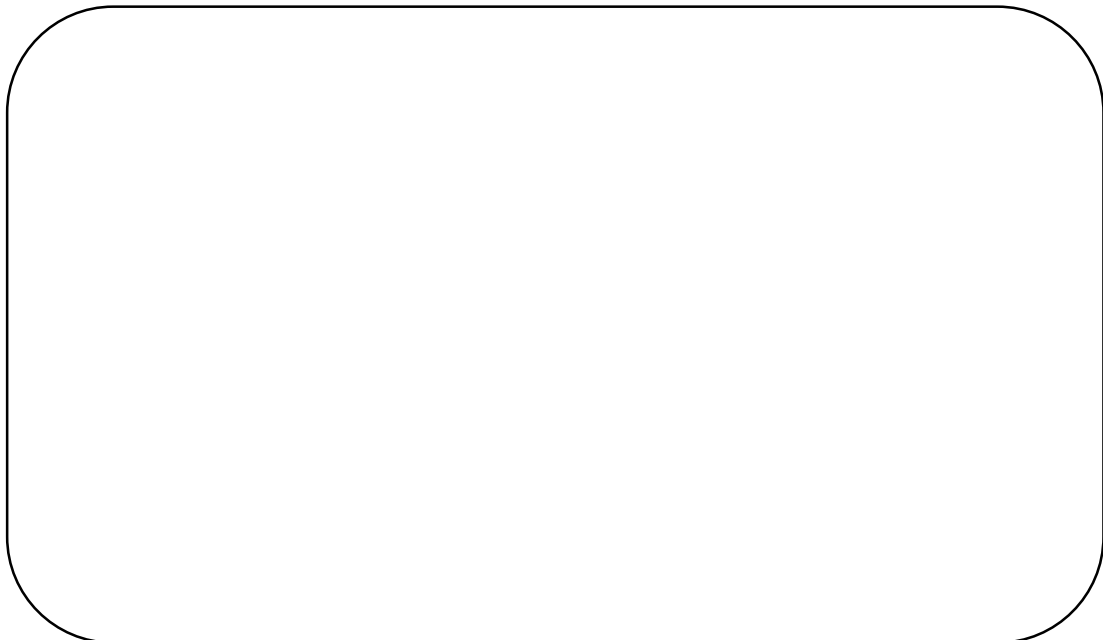
”人生会議”を行うとき、この流れに沿って考えてみることを提案致します。一度決めたことについて、思いが変わることはあります。あとで振り返って修正することは、全く構いません。繰り返し考え、話し合いましょう。

①大切なことを考える～いま、「自分が大切にしたいこと」は何か～

もし、人生の残りの時間が限られているとしたら、あなたが大切にしたいと思うことはどんなことですか？該当するものにチェックをつけてください。
（複数選んで構いません）

- | | |
|--|--|
| ☐ 家族や友人のそばにいること | ☐ 少しでも長く生きること |
| ☐ 住み慣れた場所で過ごすこと | ☐ 趣味などの好きなことができること |
| ☐ 仕事や社会的な役割が続けられること | ☐ ひとりの時間が保てること |
| ☐ 身の回りのことが自分でできること | ☐ 自分が経済的に困らないこと |
| ☐ できるだけ治療を受けられること | ☐ 家族が経済的に困らないこと |
| ☐ 家族の負担にならないこと | ☐ その他（可能であれば具体的に書いて下さい） |
| ☐ 痛みや苦しみがいないこと | |

上記を選んだ理由や、具体的に追加したいことがありましたら、自由に書いてください。



②大切なひとを考える

～いざという時に、「自分の代わりになって話し合いをして欲しいひと」は誰か～

もし、あなたが病状などにより、自分の考えや気持ちが伝えられなくなった時や、治療などについて決められなくなった時に、あなたの代わりに治療やケアについて話しあってもらいたい方は、どなたになりますか？

お名前や連絡先などを記入しておきましょう。1人だけである必要はなく、複数でも構いません。そして可能であれば、その方達に伝えましょう。

氏名	続柄	連絡先	伝えたか
☐ 頼める人はいないので、自分が記している意志を尊重して、立ち会った人々で決めて欲しい（該当する方はチェックをつけてください）			

「自分の代わりになって話し合いをして欲しいひと」は、あなたが信頼を寄せていて、あなた自身を支えてくれる存在の方をさしています。家族などの法的な親族関係者のみではなく、信頼関係のある友人などのより広い範囲の人も含まれます。あなたの代わりにどのような治療を受けるか、どこで治療やケアを受けるかなどについて相談し、話し合う人のことなので、法的な権利はなく、財産分与の決定等とは異なります。

③受けたい治療やケアを考える

～もしものときに、「どんな治療やケア」を受けたいか～

もし、あなたが「もしものとき」に自身で十分に考えたり、周囲の人に自分の考えを伝えられなくなった場合に、どのような治療やケアを受けたいか、そして受けたくないかについて、信頼できる家族や友人と共に考えていきます。また、治療やケアを受ける場所についても、一緒に考えていきます。

1) 病状の悪化などにより、自分の考えを伝えられなくなったときに、どのような治療を望みますか？あてはまるものにチェックを入れてください。

☐ 延命のために、最大限の治療を希望する。

(心臓マッサージ、人工呼吸器装着など、心身に大きな負担が伴う処置を受け、できる限り長く生きることを重視した治療を受ける)

☐ 延命のための最大限の治療までは希望しないが、継続的な栄養補給は希望する。

(太い血管に入れる高カロリー輸液や、胃管もしくは胃瘻による栄養補給などの、少しでも生命の維持につながる治療は受ける)

☐ 継続的な栄養補給は希望しないが、点滴などの水分を維持する程度の治療は希望する。

(最低限の輸液を補給することで、少しでも生命の維持の手助けになる治療は受ける)

☐ 延命するための治療は行わず、自然にゆだねる。

☐ その時の治療にたずさわる主治医などの医療関係者の判断に任せる。

☐ 延命の治療を行っても行わなくても、痛みなどの苦痛は最小限にする治療やケアを希望する。

上記を選んだ理由や、「もしものとき」の治療にまつわるあなたの思いを自由にお書きください。

次頁に続く

2) 病状の悪化などにより、自分の考えを伝えられなくなったときに、して欲しい治療やケア、反対にこれだけはして欲しくない治療やケアがありますか？もしありましたら、具体的に書いておきましょう。

（例；尿の管は入れたくない、鼻の管は入れたくない、喉に管は入れたくない、身体がむくまないようにして欲しい、つけてほしいクリームなどがある、お風呂やシャワーには入れて欲しい、いつも聴いていた音楽を聴かせて欲しい、入院はしたくない、などなど）

して欲しい治療やケア（理由があれば、それも添えておきましょう）

して欲しくない治療やケア（理由があれば、それも添えておきましょう）

④決めたことを伝える～話し合いの結果を大切な人としっかり共有する！～

これまでに考え、相談して決めたことを、大切な人達と共有しましょう。
ご家族や友人だけでなく、その他かかりつけの医師や日頃お世話になっている医療介護従事者の方がいたら、その方達にもお伝えしておく、あなたの希望がより尊重されやすくなると思います。

どんな方達に伝えて、このノートのあなたの思いを共有したか、記しておきましょう。そしてこのノートをどこに保管しているかも伝えておく、と良いでしょう。

お伝えした方の氏名	関係性（続柄や その方の職種）

上記の方々に伝えた後でも、考えが変わったり、病状などの状態が変化したりすることが影響するなどして気持ちに変化が起きて、伝えた内容を変更したくなることは十分にあり得ることです。内容を修正することはいつでもできるので、その時はまた考えて相談し、ノートを修正して、大切な方々にも改めて話しておきましょう。

その他に、「もしものとき」をどのように迎えたいかなど、伝えたいことがあれば記しておきましょう。

「どこで」 _____ で

「誰と」 _____ がいる中で

私は「もしものとき」を迎えたいです。

その他に伝えたいこと

