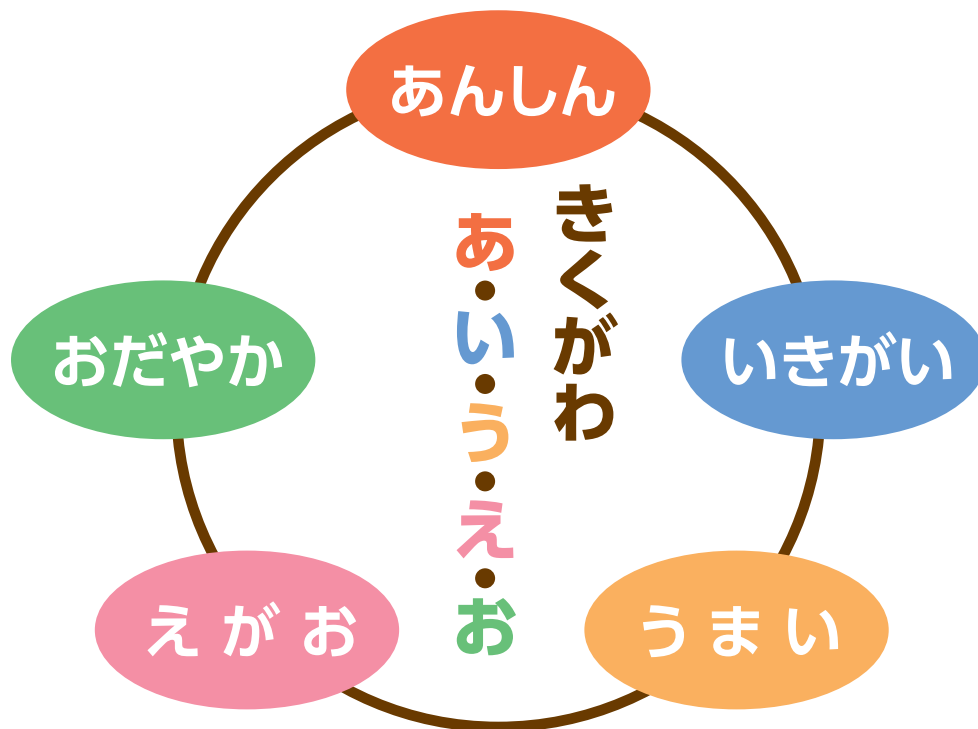


自分の思いを届けよう

私のこれからノート

～どんなときも自分らしく生きるために～



菊川市が目指す姿

「心安らかに 最期までその人らしく 過ごすことができる」

これを達成するためのキーワード

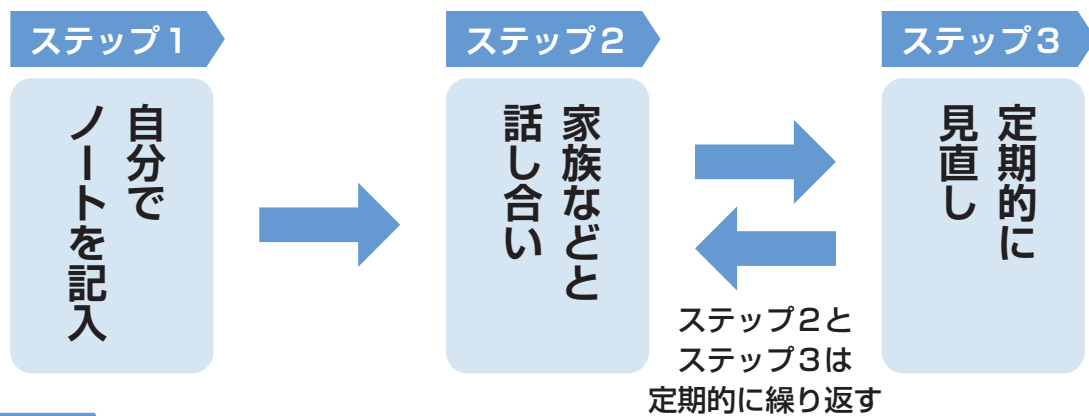
きくがわ あ・い・う・え・お

- あ んしん 「どんなときも安心して安全に過ごせるといいね」
- い きがい 「やりたいことができ、生き甲斐を感じられるといいね」
- う まい 「いつまでもうまいごはんが食べられるといいね」
- え がお 「みんなの笑顔(しあわせのわ)が広がるといいね」
- お だやか 「身体も心も快適に穏やかな日々が送れるといいね」

これから訪れる「もしものとき」に備えて

元気なうちからこれからの人生を、どこで、どのようにして迎えたいかについて、大切な人や家族と事前に話し合っておくことは大事なことであり、今後の人生をより良くするためのヒントになります。人生の最終段階における医療やケアについては、本人の想いを尊重した上で、ご家族や医師、関係する専門職などが十分に話し合っ決めていくことが大切です。このノートで示した意思是、時とともに変化することがあります。記入にあたっては無理のない範囲で、まずはわかるところから記入していきましょう。

このノートの使い方



ステップ1

まずは、一通り自分で記入してみましょう。わからない部分や書きにくい項目は、とばして構いません。

ステップ2

ノートを家族や周りの人に読んでもらい、内容について話し合ってみましょう。

ステップ3

半年に1回程度、ノートの内容を見直してみましょう。自分の気持ちが変わった場合には、ノートの内容を修正しておきましょう。

※記入内容を更新する場合は、二重線で見え消しし、更新内容が分かるようにしておきましょう。また、裏表紙に更新した日付を書いておきましょう。

① わたしのこと

(ふりがな)				
名 前				
生年月日	<input type="checkbox"/> 大正 <input type="checkbox"/> 平成	<input type="checkbox"/> 昭和 <input type="checkbox"/> 令和	年 月 日	血液型 型
現 住 所				
電話番号	() -	携帯番号	-	-
趣味・特技				
大事にしている 事・物				

菊川市が目指す姿「心安らかに最期までその人らしく過ごすことができる」を実現するために、あなた自身のきくがわあ・い・う・え・お（表紙参照）について考えてみましょう

あ	どんなときに「安心」を感じますか？	ヒント 安心する人や場所は？
い	どんなことに「生き甲斐」を感じますか？	ヒント 子どもの頃：コマ遊び、テレビ 50～65歳：ゴルフ、旅 20～40歳代：野球 65歳以降：将棋、孫と遊ぶ
う	どんな「食事（うまいごはん）」が好きですか？	ヒント 得意料理はある？ 思い出に残るエピソードは？（いつ、どこで、誰と、何を食べた？）
え	どんなときに「笑顔」になりますか？	ヒント テレビ、スポーツ観戦、劇場、家族団らん、YouTubeなど 今までで一番楽しかったことや嬉しかったことなど
お	どんなときに「穏やかな日々」と感じますか？	ヒント 1日のんびり過ごすとしたら何をする？

今までの人生を振り返り、これからのことについて考えてみましょう

思い出やできごと、自慢など		ヒント
誕生～ 10代		習い事や イベント
20代		学生時代の エピソード
30代		熱中して いたこと
40代		好きな歌手 や俳優
50代		結婚や 子育て
60代		楽しかった 思い出 など
70代		
80代		
90代～		

これからしたいこと	
気がかりなこと	
してほしくないこと	

② 大切にしていることは何ですか？

もし生きていられる時間が限られているとしたら、あなたにとって大切なことはどんなことですか？
次の中から3つ選んでレ点をつけてください。

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 家族や友人がそばにいること | <input type="checkbox"/> 少しでも長く生きること |
| <input type="checkbox"/> 仕事や社会的役割が続けられること | <input type="checkbox"/> 好きなことができること |
| <input type="checkbox"/> 身の回りのことが自分でできること | <input type="checkbox"/> ひとりの時間が保てること |
| <input type="checkbox"/> できる限りの治療が受けられること | <input type="checkbox"/> 痛みや苦しみがいないこと |
| <input type="checkbox"/> その他（具体的に_____） | |

その3つを選んだ理由や気持ちなどを書いてみましょう

③ 信頼できる人は誰ですか？

① もしも、あなたが病気などで、自分の考えや気持ちを伝えられなくなった時や、これからの治療方法などについて決められなくなった時のことを想像してみてください。あなたの代わりに治療やケアについて話し合ってもらいたい、信頼できる家族や友人はどなたですか？

具体的な氏名と間柄を記入してください。（複数の場合、優先順位も考えましょう）もし、あてはまる人がいない場合は、空欄に「頼める人がいない」とお書きください。なお、法的な権利はなく、財産分与などには関わりません。

優先順位	ふりがな 氏 名	間 柄	連絡先
1			住所
			電話
	お願いしたい理由		
優先順位	ふりがな 氏 名	間 柄	連絡先
2			住所
			電話
	お願いしたい理由		
優先順位	ふりがな 氏 名	間 柄	連絡先
3			住所
			電話
	お願いしたい理由		

② あなた自身の代わりに、受ける治療やケアについての話し合いに参加してほしいと思っていることを、その方に伝えてありますか？

伝えている

伝えた方の氏名			
伝えた時期	年 月 日	年 月 日	年 月 日

伝えていない

まだ伝えていない理由	
------------	--

④ 治療などについて考えてみましょう

① あなたは、あなたの病気について知っていますか？以下の選択肢からひとつ選んでください。また、病名や症状等についてご記入ください。

知っている わからない

病名や症状等

② あなたは、病気の予想される経過や余命（あとどれくらい生きられると予測されるか）を知りたいですか？以下の選択肢からひとつ選んでください。

知りたい 知りたくない わからない

その他（具体的に_____）

上記のように考えた理由を書いてみましょう

もしも、あなたが病気などで、自分の考えや気持ちを伝えられなくなった時や、これからの治療方法などについて決められなくなった時のことを想像してみてください。

③ 「これからこんな生活を送りたいな、こんな治療やケアを受けたいな」と思っていることはありますか？

ヒント 自宅で家族に見守られながら過ごしたい。痛いのは辛いから和らげてほしい。
家族に苦しい顔を見られるのが辛いから、入院させてほしい。

④ 「こんな生活は嫌だ、こんな治療やケアは受けたくない」と思っていることはありますか？

ヒント 意識がない状態がずっと続くのは嫌だ。
ごはんが口から食べられなくなったら、何もしないでほしい。

⑤ 最期を迎えたい場所は（希望項目にチェックしてください）

- 自宅 病院 施設
それ以外（具体的な場所 _____)

上記のように考えた理由を書いてみましょう

⑥ 終末期の医療の紹介

※終末期とは、一般的に適切な治療を受けても回復の見込みがなく、かつ、死期が間近と判断された状態の期間のことです。
※実際に終末期になった際には、医療者から説明を受け、話し合ったうえで確認されます。

(1)点滴

ボトルやバッグに入れて吊るした補液や薬剤を静脈に刺した注射針から投与方法



(2)経管栄養法、中心静脈栄養

口から食べたり飲んだりすることができない場合に、鼻や胃、静脈にチューブを挿入し、水分や栄養を補給する方法



(3)心肺蘇生術

心臓や肺の機能が著しく低下あるいは停止して呼吸や脈拍が止まったとき、人工呼吸や心臓マッサージ等を行い、心肺機能を回復させることで、蘇生させる方法



(4)人工呼吸器の装着

自分の呼吸で酸素が十分に取り込めなくなった際に、機械により呼吸を補助する方法。口や鼻、穴をあけた喉などにチューブを入れたりする方法



(5)人工透析治療

腎臓の働きが慢性的に低下した際、自身の腎臓の代わりに、機械に血液を通し、血中の老廃物や余分な水分を取り除き、血液をきれいにする方法



(6)輸血

血液成分の不足を他人あるいは自分の血液の輸注により補う方法



⑤ これからのことを考えてみましょう

あなたは、これからのために何を大切に暮らしたいですか。また、自分らしく生きるためにはどのようなことが必要ですか。医療のケアや生活習慣など、あなたの考えや望むことについて書いてみましょう。

ヒント 朝8時くらいに起こしてほしい。毎朝コーヒーには牛乳を入れて、2杯飲みたい。
心臓マッサージや人工呼吸器は嫌だ。家族みんなで自宅で見送ってほしい。など

⑥ 考えたことを伝えましょう

今までいろいろ考えてきましたが、もしもの時にあなたが望むことについて、あなたが信頼している家族や友人に伝えておくこと、話し合っておくことが大切なのです。特に、あなたが望む治療やケアと、医療・介護従事者が必要と考える治療やケアの内容が違った時は、とても判断に迷います。

病状が悪化し、自分の考えが伝えられなくなった時に、あなたが望むこととあなたの信頼できる家族や友人の考えが違うときはどうしてほしいですか？

- わたしが望むとおりにしてほしい
- わたしが望むことを基本として、医療・介護従事者と信頼できる家族や友人で相談して決めてほしい
- わたしが望むことと違って、医療・介護従事者と信頼できる家族や友人で相談して決めてよい
- どちらともいえない（具体的に_____）

■あなたのかかりつけ医療機関等

施設名・氏名等	電話番号	メモ
かかりつけ医		
かかりつけ歯科医		
かかりつけ薬局		
訪問看護ステーション		
ケアマネジャー		
その他（地域包括支援センター等）		

■これからの用意

● エンディングノート



もしものときに備えて、自分の情報や想いを書き留めておくノートです。

ノートに書く内容は特に決められたものはありませんが、例えば、もしもの時に誰に連絡してほしいかやご自身の財産に関すること、ご葬儀について、お墓について、遺言書の作成の有無などについて書くことが多いようです。

エンディングノートを作成しておくことで、残されたご家族の負担が軽減されるだけでなく、あなたの想いを伝えることができます。作成した際には、ご家族にエンディングノートを作成したことを伝えておきましょう。

なお、法的な効力はございませんのでご注意ください。

● 遺言書



死後に効力を発生させる目的であらかじめ書き残しておく意思表示のことです。遺言書を作成しておくことで、相続人同士の争いのリスクが軽減されたり、ご自身が望む方への相続が可能となります。

遺言書には、①自筆証書遺言、②秘密証書遺言、③公正証書遺言などがあります。ご自身で作成した場合、書き方を誤ると効力が無効となることや専門家（※1）に依頼すると費用がかかるなど、それぞれにメリットやデメリットがありますので、作成する際にはご注意ください。

（※1）専門家とは弁護士、司法書士、行政書士、税理士などの国家資格を有する者です。

自由記述

高齢者なんでも相談窓口

菊川地区

菊川市 地域包括支援センター けやき窓口	住 所	菊川市半済1865 プラザけやき内
	電 話	0537-37-1120
	営業日	月～金曜日 午前8時15分～午後5時 ※水曜日は午後7時まで

小笠地区

菊川市 地域包括支援センター あかっち窓口	住 所	菊川市赤土1055-1 家庭医療センター (あかっちクリニック) 内
	電 話	0537-73-1818
	営業日	月～金曜日 午前8時15分～午後5時

※その他の相談窓口は、毎月の広報菊川「○月の相談窓口」をご確認ください。

このノートの内容を 大切な人に伝えておきましょう

記入した内容は、誕生日や家族が集まるときなどに定期的に見直し、更新日を記録しておきましょう。

記入日・更新日

1 回目 _____ 年 月 日

2 回目 _____ 年 月 日

3 回目 _____ 年 月 日

4 回目 _____ 年 月 日

5 回目 _____ 年 月 日

6 回目 _____ 年 月 日

作 成 きくがわ医療・介護連携多職種研修会準備会委員
菊川市長寿介護課 初版 令和4年1月
事務局 菊川市役所 長寿介護課 高齢者福祉係
電 話 0537-37-1254