

自らが希望する医療・ケアを受けるために
「人生会議」ノート



名前

人生の最終段階における、自らが希望する医療・ケアを受けるために、あなたの大切にしていることや、望んでいることについて、前もって自分自身で考えたり、あなたの信頼する人たちと話し合ったりすることを

「人生会議」（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）

といいます。毎年、11月30日は「いい看取り・看取られ」の意味が込められており、「人生会議の日」と定められています。

入間市在宅医療支援センター

はじめに



人には誰でも最期の時が訪れます。

災害や事故がいつ起こるか
病気をいつ発症するかは予測できません。
でも、思いがけないもしもの時のために
準備をしておくことはできます。

自分らしく生ききるために

これから自分がどう生きたいのか
どう過ごしたいのか
今、ここで考えてみませんか？

この「人生会議ノート」で
一緒に考えていきましょう。



目次



- 第1章 あなたが大切にしていることを考えてみましょう・・・・・・・・・・2
- 第2章 あなたが信頼できる人を考えてみましょう・・・・・・・・・・4
- 第3章 人生の最期について考えてみましょう・・・・・・・・・・6
- 第4章 人生の最期を過ごす場所について考えてみましょう・・・・・・・・7
- 第5章 在宅医療について考えてみましょう・・・・・・・・・・8
- 第6章 人生会議のすすめ・・・・・・・・・・9



第1章 あなたが大切にしていることを考えてみましょう

あなたは「最期の時」をどのように迎えたいか考えたことはありますか。誰もが大切なことだとわかっていながら、「縁起でもない」と考えることを避けていなかったでしょうか。それでは、あなたらしい最期を迎えることはできないかもしれません。後悔しないため、そして、よりよく生きるために、あなたが望むことや大切にしたいことを今ここで考えてみましょう。

① もし残された時間がわずかだとしたら、あなたが大切にしたいことは何ですか？

考える参考として、自分の考えに近いものにチェックをいれてみましょう。

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 家族の迷惑にはなりたくない | <input type="checkbox"/> 家族や友人と一緒にいたい |
| <input type="checkbox"/> できるだけ長く生きていたい | <input type="checkbox"/> ひとりでいたい |
| <input type="checkbox"/> 恥ずかしい思いをしたくない | <input type="checkbox"/> 社会に迷惑をかけたくない |
| <input type="checkbox"/> 好きなものに囲まれていたい | <input type="checkbox"/> なにもしてほしくない |
| <input type="checkbox"/> お金の心配をしたくない（させたくない） | |

その他 あなたが望むこと、大切にしたいこと、また、してほしくないことなどを書いてみましょう。



①で考えたことを参考に、どうしてそう思ったのか、優先順位をつけるとしたら何が一番大切なのか、整理してみましょう。

どうしてそう思ったのかを書いてみましょう。



人は、やりたいこと、食べたいもの、伝えたいこと、この3つの望みが叶ったときに、いい人生だったと思うことが多いようです。あなたがこれからやりたいと思っていることは何ですか？

あなたがやりたいことを書いてみましょう。



あなたがこれからやりたいと思っていることは、今すぐできること、今はまだできないこと、ひとりではできないことがあるかもしれません。

今すぐできることはありますか？



いつ、誰と、何をするかなど、具体的に書いてみましょう。



今から準備をはじめましょう。「人生会議」は始まっています。



第1章では、あなたが大切にしていることを考えました。第2章では、あなたが信頼できる人は誰か考えてみます。今ここで最期の時もしくは、意思表示ができない状態になったら、どうしますか。あなたのことを分かっている人が誰もいないと、あなたの意思に関わらず、家族や関係者が様々な判断や手続きをすることになります。第1章で考えたあなたの希望通りにならないだけでなく、家族などを困らせてしまうこともあるかもしれません。そうならないためにも、あなたの思いを伝えられる信頼できる人考えることが大切です。

あなたが信頼できる人は誰ですか？

あなたが信頼できる人にチェックをいれてみましょう



家族・親戚

配偶者・子ども
孫・兄弟姉妹
甥・姪など

あなたが一番信頼している家族、自分の代わりに判断を任せたい人は誰ですか？

名前 (続柄)

電話番号

名前 (続柄)

電話番号



かかりつけ医

あなたの病気を
よく知っているお医者さん

あなたの病気を一番よく知っている医師は誰ですか？

病院名

医師名

電話番号



友人・知人など

友人、ボランティアさん
成年後見人など

あなたが信頼している友人・知人は誰ですか？

名前 (関係)

電話番号

名前 (関係)

電話番号

こんな専門職もあなたの支えになります



□ 看護師 (訪問看護師)

医療処置などの看護ケアを行います



□ リハビリ専門職

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士のことで、日常生活に必要な動作などの訓練を行います



□ 薬剤師

薬の処方のほか、薬の飲み方の説明や残薬などの確認も行います

□ 病院相談員など

医療機関の相談室などで、入院・退院の支援を行います



□ 歯科医師 □ 歯科衛生士

お口の健康を維持し、おいしく食べられることのお手伝いをします



□ 栄養士

栄養管理や栄養指導を行い、食べる楽しみをお手伝いします



□ 地域包括支援センター

地域にある、高齢者の総合相談窓口です



□ 介護専門職

訪問介護員、福祉用具相談員
介護福祉士、デイサービス相談員
など、生活に関わる支援を行います



□ 入間市在宅医療支援センター

在宅医療に関する相談窓口です

□ ケアマネジャー (介護支援専門員)

あなたとあなたのまわりにいる人たちの橋渡し役です。どうしていいかわからないときは、相談してみましょう



第3章 人生の最期について考えてみましょう



第1章では、あなたが大切にしていることを考えました。第2章では、あなたが信頼できる人は誰か考えてみました。第3章では、人生の最期について考えてみます。人生の最期の時、いまのあなたはどのような医療・ケアを希望しますか？気持ちが変わった時は、何度でも書き直しましょう。

病気や余命の告知について

記入日 年 月 日



- 病名 希望する 希望しない 今はわからない
 自分では決められないので（ ）の判断に任せたい
- 余命 希望する 希望しない 今はわからない
 自分では決められないので（ ）の判断に任せたい

延命治療について

記入日 年 月 日



- できるだけ救命、延命治療をしてほしい
- 延命よりも、痛みや苦しみを取り除く医療をしてほしい
- 回復の見込みがなければ、延命治療はしないでほしい
- 今はわからない
- 自分では決められないので（ ）の判断に任せたい

具体的な延命治療については、埼玉県医師会作成の「**私の意思表示ノート**」に記入しましょう。時間が経つにつれて考えが変わることは自然なことです。意思が変わった時には書き換えましょう。

※「**私の意思表示ノート**」は、「人生会議ノート」の後ろに付いています。

第4章 人生の最期を過ごす場所について考えてみましょう

第3章では、人生の最期に受けたい医療について考えてみました。第4章では、人生の最期の時を、どこで、どう過ごしたいか、考えてみましょう。

人生の最期を過ごす場所について

過ごす場所はたくさんありますが、ここでは大きく3つに分けて考えます。それぞれにメリット・デメリットがあります。あなたの考えに近いものを選びましょう。

自宅



メリット

- ・ 住み慣れた環境で療養できる
- ・ いつでも好きな時に家族や友人と過ごすことができる
- ・ 入院より自由度の高い生活が送れる

デメリット

- ・ 積極的な治療は難しい
- ・ 家族等の理解、協力が必要
- ・ 緊急時の対応は難しい

病院



メリット

- ・ 積極的な治療が受けられる
- ・ 栄養管理がされている食事と規則正しい生活が送れる
- ・ 緊急時の対応が受けられる

デメリット

- ・ 生活の自由度は低い
- ・ 嗜好品の制限がある
- ・ 面会に制限がある

施設等



メリット

- ・ 栄養管理がされている食事と規則正しい生活が送れる
- ・ 季節の行事などがある
- ・ 家族以外との交流の機会が増える

デメリット

- ・ 積極的な治療は難しい
- ・ 生活の自由度は低い
- ・ 面会に制限がある

わからない

その他

第5章 在宅医療について考えてみましょう



第4章では、人生の最期の時をどこで過ごしたいか考えてみました。今は、「自宅」を選ぶ方が増えています。第5章では、自宅で最期を迎えたい方に、在宅医療について説明します。

在宅医療について

通院が難しくなった時に、住み慣れた自宅などに医師等が訪問して行う医療のことです。医師、歯科医師、訪問看護師、薬剤師、訪問リハビリ、栄養士、ケアマネジャー、訪問介護などの医療・介護の専門職が連携して支援します。

在宅医療には、「訪問診療」と「往診」があります。

「訪問診療」は、医師が定期的・計画的に自宅などを訪問して診療することです。

「往診」は、急変時など患者さん、ご家族の求めに応じて訪問して診療することです。

◇在宅医療に関する相談窓口のご案内◇

入間市在宅医療支援センター

受付：月～金（9時～17時）※祝日、年末年始を除く

☎ 04-2966-3201

入間市上藤沢730-1（健康福祉センター3階）



在宅療養での費用の負担軽減の支援について

在宅療養のための医療・介護の多くは保険が適用され、所得に応じて1～3割の自己負担がかかります。

◇医療保険

費用が高額になった場合、軽減対象となることがあります。

「限度額適用・標準負担額減額認定証」や「限度額適用認定証」を掲示することにより、同じ月の同じ医療機関での支払いが自己負担限度額までとなります。月の医療費が上限を超えた場合は、高額療養費の支給対象となる場合があります。

なお、令和3年10月20日からオンライン資格確認等システムの稼働に伴い、このシステムを導入した医療機関等については、限度額適用認定証等の掲示をしなくても医療機関等で適用区分の確認ができるようになりました。

詳細については、国保医療課までお問い合わせください。

◇介護保険

介護保険は、要介護（要支援）認定を受けている方が利用できます。

負担割合については、要介護（要支援）認定を受けている方に交付される「介護保険負担割合証」に記載されています。介護保険サービスの利用者負担が高額になった場合は、高額介護（予防）サービス費の制度があります。同じ月に利用者負担の合計額（同じ世帯内に複数の利用者がある場合は世帯合計額）が、利用者負担の上限を超えた場合、超えた分が後から支給されます。

詳細については、介護保険課までお問い合わせください。



漠然とした自分の思いがなんとなく形になったでしょうか。今はまだ実感がないと思いますが、人生の最期の時が訪れたとき、ほとんどの人が自分で決めたり、思いを伝えたりすることが難しいと言われています。このノートで形にしたあなたの思いを、あなたの信頼する人たちと共有しましょう。そうすることで、あなたはあなたらしい時間をたくさん過ごすことができ、あなたを大切に思っている人たちも安心してあなたの望みに沿って動くことができます。

ここまで書いてきたことやあなたの思いを、誰かと繰り返し話し合しましょう。
それが『人生会議』です。

あなたはどんな大切な人たちと思いを共有しますか？

私の思いをお話することで、私もみんなも安心するのね

はい
あなたの思いは
きちんと受け止めましたよ

聞いてよかった！
伝えてくれてありがとう



「人生会議」をしましょう～



入間市マスコットキャラクター いるティー

発行：入間市在宅医療支援センター

☎ 04-2966-3201

発行日：2020年3月初版

2020年12月改訂版

2021年10月改訂版