

自らが希望する医療・ケアを受けるために  
「人生会議」と「終活」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。

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されています。

## 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」と「終活」ノートと一緒に考えていきましょう。



### 目次

あなたについて書いておきましょう	1
第1章 大切にしていることを考えてみましょう	2
第2章 信頼できる人を考えてみましょう	2
第3章 人生の最期について考えてみましょう	3
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	3
第5章 もしものときにそなえて	4～5
第6章 信頼する人と繰り返し話し合しましょう	5
話し合った日付・伝えた人	5
私の意思表示	6～8
ことばの解説	9

# あなたについて書いておきましょう



記入日：                      年           月           日

ふりがな			
名 前	男・女		
生年月日	T・S・H	年	月           日生
現住所			
電話番号			
緊急連絡先	名 前	関係	連絡先（電話）
	(1)		携帯： 自宅：
	(2)		携帯： 自宅：
	(3)		携帯： 自宅：
意思代理人			携帯： 自宅：

かかりつけ医 （主治医）	医療機関名	氏名	連絡先（電話） 緊急（夜間）連絡先（電話）
ケア マネジャー	事業所名	氏名	連絡先（電話） 緊急（夜間）連絡先（電話）
訪問看護 ステーション	ステーション名	氏名	連絡先（電話） 緊急（夜間）連絡先（電話）

在宅療養後方支援病院 ※かかりつけ医（主治医）に記入 してもらってください	医療機関名	連絡先（電話）
---------------------------------------------	-------	---------

# 第1章 大切にしていることを考えてみましょう

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。あなたらしい最期を迎えるため、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考えてみましょう。

もし残された時間がわずかだとしたら・・・

●何がしたいですか？

●誰と過ごしたいですか？

●会いたい人はいますか？

●何が食べたいですか？

●その他 ご自由にお書きください



# 第2章 信頼できる人は誰か考えてみましょう

もしも、意思表示ができない状態になったときや、医療や介護について決められなくなったときに、あなたに代わって意向を伝えてくれる人は誰かを考えてみましょう。



お名前

間柄

連絡先（電話）

## 第3章 人生の最期について考えてみましょう

人生の最期の時、どのような医療を受けたいか、そして受けたくないかを考えて、もしもの時にどうしたいかを、信頼できる人と話し合ってみましょう。



- 可能な限り延命治療を受けたい
- 延命治療はしないでほしい
- 痛みや苦しみを和らげるための治療を受けたい
- その他 ( )

どうしてそう思ったのですか？

具体的な延命治療については、6～8ページの「私の意思表示」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。気持ちが変わった時は何度でも書き直しましょう。

## 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

人生の最期の時を、どこで過ごしたいか考えてみましょう。一度決めたら変えられないということはありません。そのときのあなたの気持ちや状況によって、どこで療養したいか話し合みましょう。



- 自宅
- 施設 ( )
- その他 ( )
- 病院
- わからない

どうしてそう思ったのですか？



# 第5章 もしものときにそなえて

もしも、あなたが病気などによって判断することが難しくなったときの財産のことやお葬式、お墓についても考えてみましょう。信頼できる人に、あなたの希望や思いを伝えておきましょう。

## 財産管理をお願いしたい人



お名前	間柄	連絡先（電話）

## 資産情報について

銀行名	支店名	口座番号	用途

クレジットカードの契約会社、緊急連絡先など

---

---

有価証券、不動産、生命保険など

---

---

## 遺言書について

自筆証書遺言、公正証書遺言がある場合は作成日、保管場所など

---

---

## 葬儀について

葬儀への考え、宗派、規模、葬儀業者との生前契約など

## お墓について

お墓のある寺院・墓地名、その他の希望、散骨、永代供養など

## 記録しておきたいこと、伝えたいことなど



# 第6章 信頼する人と繰り返し話し合しましょう

話し合ったことを記録して、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。

## 話し合った日付・伝えた人



日付、伝えた人、内容など

日付、伝えた人、内容など

日付、伝えた人、内容など



# 私の意思表示

自分らしい尊厳ある最期を迎えるために  
今後あなたの体調や病状が変化したり、思わぬ事故に遭遇したとして  
現在の医学の治療では回復の見込みがなく  
「まもなく死が訪れる」という病態であり  
意思表示が明確にできない状態になった時  
あなたは、どういう治療を希望しますか。

**ご自身のお考えに○をお付けください。**  
考えが変わったら、書き直しましょう。

- |               |      |   |       |   |         |
|---------------|------|---|-------|---|---------|
| 1. 心臓マッサージ    | 希望する | ・ | 希望しない | ・ | 今はわからない |
| 2. 気管内挿管      | 希望する | ・ | 希望しない | ・ | 今はわからない |
| 3. 人工呼吸器      | 希望する | ・ | 希望しない | ・ | 今はわからない |
| 4. 昇圧剤や強心剤の投与 | 希望する | ・ | 希望しない | ・ | 今はわからない |
| 5. 中心静脈栄養     | 希望する | ・ | 希望しない | ・ | 今はわからない |
| 6. 経管栄養       |      |   |       |   |         |
| ・鼻から胃へのチューブ   | 希望する | ・ | 希望しない | ・ | 今はわからない |
| ・胃瘻（いろいろ）     | 希望する | ・ | 希望しない | ・ | 今はわからない |

7. その他、希望すること

本人署名 \_\_\_\_\_ 年 月 日

または

意思代理人署名

(ご本人との関係： \_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ 年 月 日

医師署名 \_\_\_\_\_ 年 月 日

医師のコメント





# 私の意思表示

自分らしい尊厳ある最期を迎えるために  
今後あなたの体調や病状が変化したり、思わぬ事故に遭遇したとして  
現在の医学の治療では回復の見込みがなく  
「まもなく死が訪れる」という病態であり  
意思表示が明確にできない状態になった時  
あなたは、どういう治療を希望しますか。

**ご自身のお考えに○をお付けください。**  
考えが変わったら、書き直しましょう。

- |               |      |   |       |   |         |
|---------------|------|---|-------|---|---------|
| 1. 心臓マッサージ    | 希望する | ・ | 希望しない | ・ | 今はわからない |
| 2. 気管内挿管      | 希望する | ・ | 希望しない | ・ | 今はわからない |
| 3. 人工呼吸器      | 希望する | ・ | 希望しない | ・ | 今はわからない |
| 4. 昇圧剤や強心剤の投与 | 希望する | ・ | 希望しない | ・ | 今はわからない |
| 5. 中心静脈栄養     | 希望する | ・ | 希望しない | ・ | 今はわからない |
| 6. 経管栄養       |      |   |       |   |         |
| ・鼻から胃へのチューブ   | 希望する | ・ | 希望しない | ・ | 今はわからない |
| ・胃瘻（いろう）      | 希望する | ・ | 希望しない | ・ | 今はわからない |

7. その他、希望すること

本人署名 \_\_\_\_\_ 年 月 日

または

意思代理人署名

(ご本人との関係： \_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ 年 月 日

医師署名 \_\_\_\_\_ 年 月 日

医師のコメント



# 私の意思表示

自分らしい尊厳ある最期を迎えるために  
今後あなたの体調や病状が変化したり、思わぬ事故に遭遇したとして  
現在の医学の治療では回復の見込みがなく  
「まもなく死が訪れる」という病態であり  
意思表示が明確にできない状態になった時  
あなたは、どういう治療を希望しますか。

**ご自身のお考えに○をお付けください。**  
考えが変わったら、書き直しましょう。

- |               |      |   |       |   |         |
|---------------|------|---|-------|---|---------|
| 1. 心臓マッサージ    | 希望する | ・ | 希望しない | ・ | 今はわからない |
| 2. 気管内挿管      | 希望する | ・ | 希望しない | ・ | 今はわからない |
| 3. 人工呼吸器      | 希望する | ・ | 希望しない | ・ | 今はわからない |
| 4. 昇圧剤や強心剤の投与 | 希望する | ・ | 希望しない | ・ | 今はわからない |
| 5. 中心静脈栄養     | 希望する | ・ | 希望しない | ・ | 今はわからない |
| 6. 経管栄養       |      |   |       |   |         |
| ・鼻から胃へのチューブ   | 希望する | ・ | 希望しない | ・ | 今はわからない |
| ・胃瘻（いろう）      | 希望する | ・ | 希望しない | ・ | 今はわからない |

7. その他、希望すること

本人署名 \_\_\_\_\_ 年 月 日

または \_\_\_\_\_

意思代理人署名  
(ご本人との関係： \_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ 年 月 日

医師署名 \_\_\_\_\_ 年 月 日

医師のコメント

## ことばの解説

### ○意思表示が明確にできない状態

・重大な病気や事故などで意思表示ができない時      ・認知症や老衰が進んだ時

### ○延命治療

生命維持装置を施すことによって、生命の延長を図る治療・処置のことをいいます。主な延命治療には、心臓マッサージや人工呼吸器の装着などによる心肺蘇生や経管栄養、中心静脈栄養などがあります。

### ○心臓マッサージ

心肺停止などの時に、胸部を圧迫することによって血液を心臓から押し出す処置のことをいいます。また、除細動（じょさいどう）を行うこともあります。

### ○気管内挿管

自力で呼吸を行えなくなった時、呼吸ができるように口または鼻から気管内にやわらかい管を入れる処置です。

### ○人工呼吸器

### ○昇圧剤・強心剤

血圧を上げるために使う薬で、主に点滴で入れます。血圧を上げて脳や心臓など重要な臓器に血液を送り、

### ○点滴

腕や足の静脈から入れる方法と次のように太い静脈から入れる方法があります。食べたり飲んだりできない場合に適応となり、主に水分を補給します。腕や足の静脈から入れる方法は、一般的で簡便ですが、十分な栄養を投与することはできません。

### ○中心静脈栄養

鎖骨の下、首、太ももの太い静脈にカテーテル（管）を入れ、点滴を行う方法で、局所麻酔下で医師が管を入れます。点滴と違い長い間、栄養を入れることができます。また、皮下にポート（注射針挿入口）とカテーテル（管）を埋め込み、薬剤や栄養を入れる方法（CV ポート）もあります。小手術が必要ですが、外見上も目立たず日常生活にほぼ支障はありません。

### ○経管栄養

食べ物を飲み込めなくなったり、必要な栄養や水分を口から取れなくなった場合に使用する方法です。長期間の栄養および水分の補給が可能となりますが、チューブによる違和感があります。

- ・鼻から胃にチューブを入れる方法
- ・皮膚から胃に直接チューブを入れる方法（胃瘻：いろう）

### ○胃瘻

胃カメラまたは手術で、腹壁から胃に直接チューブを入れる方法です。胃から入れるチューブと違って、鼻や喉（のど）の違和感はありません。



入間市マスコットキャラクター いるティ

◇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～金曜日（9時～17時）

※祝日、年末年始を除く

電話 04-2966-3201

入間市上藤沢730-1（入間市健康福祉センター3階）

発行：入間市在宅医療支援センター

発行日：2020年3月初版  
2020年12月改訂版  
2021年10月改定版  
2025年1月改訂版