

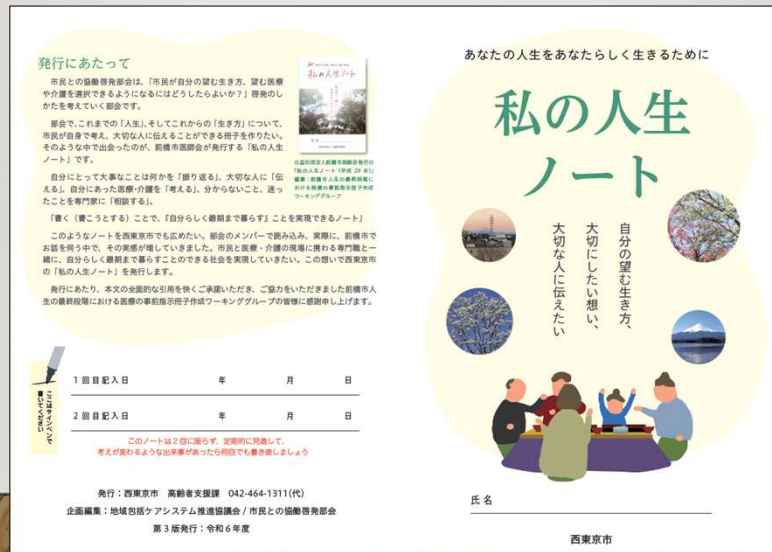
「私の人生ノート」 で綴る想い

西東京市地域包括ケアシステム推進協議会

市民との協働啓発部会

これまでの人生を振り返りながら、これからの生き方や大切にしたい想いについて、自分で考え、大切な人に伝えるための「私の人生ノート」について、実際に何を書けば良いのかを章ごとに説明していきます。

表紙・裏表紙

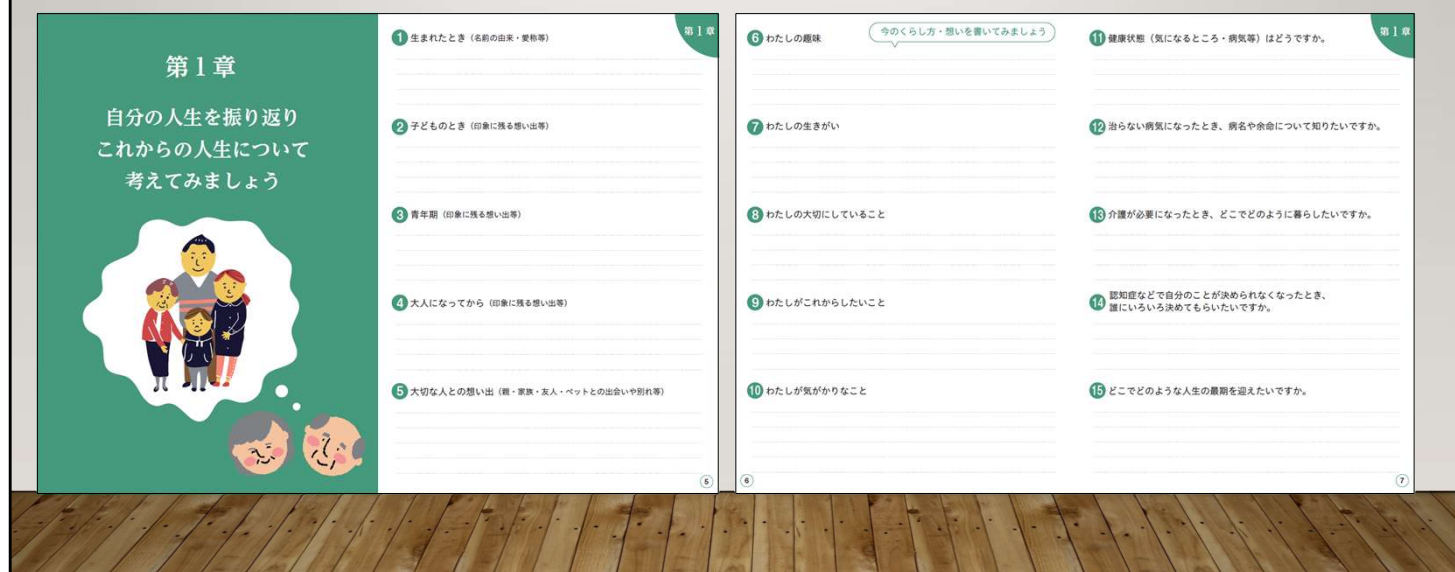


裏表紙には、発行にあたってどのような想いで作成したかを掲載しています。

また、記入した日を書くことができます。

望む生き方、考え方は変化するものです。定期的に見直して書き直してみましょう。

第1章 (4～7ページ)



記入は自分の人生を振り返るところから始めます。

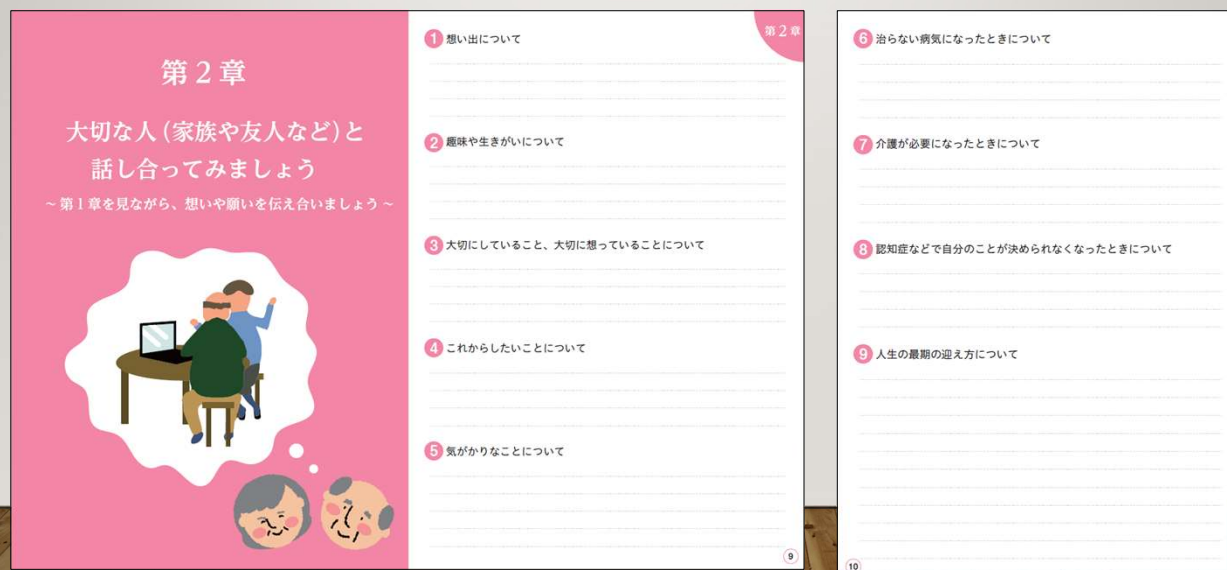
「子どもの頃なんて関係ない」と思うかもしれませんが、これは、人生を振り返ることで考えを整理するためのものです。

あなたの人となりを知ること、意思表示ができなくなったときに、あなたの希望に沿った対応を考えることができるようになります。

後半は今のくらしや、実際に病気になったとき、介護が必要になったときにどう対応してほしいかを書いていきます。

「家族に迷惑をかけないよう、動けなくなったら施設に入りたい」「最期まで自宅で過ごしたい」まずは自分がどう考えているかを書いていきましょう。

第2章（8～10ページ）



ノートを書くだけでなく、書いた内容を周りに伝えることも大切です。

家族や大切な人に、いざという時に自分がどうしたいかを伝えておくことで、自分の望む対応が期待できるとともに、家族や大切な人にとっても「本人の希望どおりに対応できるのか」といった不安を軽くすることができます。

家族や大切な人と話した結果、考えが変わっても変わらなくても大丈夫です。

介護・医療のケアは本人の意思が一番大切です。大切な人と話し合った上で自分の想いを書いていきましょう。

第3章 (11~13ページ)

第3章 自分の想いや願いを書いてみましょう

～認知症などで自分のことが
決められなくなったときのために～

1回目

記入日 年 月 日

1 手助けが必要になったら

自宅で暮らしつづけたい 今はまだ分らない

施設で暮らしたい その他 ()

2 歩けなくなったら

自宅で暮らしつづけたい 今はまだ分らない

施設で暮らしたい その他 ()

3 口から食べられなくなったら

人工的に栄養や水分を補うための医療を選びたい (点滴:19頁参照)、
鼻や口から入れるチューブ (20頁参照)、胃ろう (21頁参照) 等

自然の流れを大切に、人工的な栄養・水分補給はしないでほしい (22頁参照)

今はまだ分らない

その他 ()

4 認知症などで自分のことが決められなくなったら

「(家族または代理人の)〇〇さん」に判断をまかせたい

◆1番 (お名前:))
(関係:))

◆2番 (お名前:))
(関係:))

5 人生の最期が近づいたら

積極的な延命治療を希望したい

延命治療の方法を選んで希望したい
(◆希望する治療の方法を選んでご記入ください)

延命治療は希望しないが、できるかぎり苦痛をとってもらいたい

自然の流れを大切に何もしないでほしい

「(家族または代理人の)〇〇さん」に判断をまかせたい

◆1番 (お名前:))
(関係:))

◆2番 (お名前:))
(関係:))

今はまだ分らない

その他 ())

6 「延命治療の方法を選んで希望したい」にチェックを入れた方はこちらにもチェックしてください。

点滴 (19頁参照)

中心静脈栄養法 (20頁参照)

経鼻経管栄養法 (20頁参照)

胃ろう (21頁参照)

心臓マッサージなどの心肺蘇生術 (21頁参照)

酸素吸入・人工呼吸器 (22頁参照)

人工透析 (22頁参照)

今はまだ分らない

その他 ()

※定期的に経過して、考えが変わるような出来事があったら書き直してみましょう。

**人生の最期が近づいたときの
延命治療について**

コラム

延命治療とは、生命の延長を図ることを目的として、心臓マッサージや人工呼吸器、人工透析などの処置を行うことです。人工的な水分・栄養補給も含まれます。

延命治療を行う状況では、本人は意識がないことがほとんどで、自分でどうするかを決めることができません。

そこで、自分はどうしたいかをあらかじめ考えておくことが大切です。

認知症などで自分のことが決められなくなったとき、具体的にどのようなしてほしいかを書いていきます。

「歩けなくなっても自宅で暮らしつづけたい」
「最期まで治療を続けてほしい」など、様々な考え方があります。特に延命治療を行うような状況では、本人は意識がないことがほとんどで、どうするか判断を自分で決めることができません。自分はどうしたいかをあらかじめ考えて、伝えておくことが大切です。

第4章 (15～16ページ)



1 これまで（第1章から第3章）に記入した自分の想いや願いをかかりつけ医などの身近な専門家に伝えましょう。

2 わからないことや迷ったことがあればかかりつけ医などの身近な専門家に相談してみましょう。

「最期まで自宅で過ごしたい」といった意向があるときなどは、「かかりつけ医」を持つことが大切です。

信頼できる先生にかかりつけ医になっていただくことで、相談にのってもらったり、介護保険の利用開始に必要な診断をお願いすることなどもできます。

かかりつけ医以外にも、看護師やケアマネジャー、包括支援センターなど、関わりのある専門家への相談でも大丈夫です。

2 回目の記入 (23～25ページ)

もう一度書いてみましょう
自分の想いや願いを書いてみましょう
～認知症などで自分のことが
決められなくなったときのために～

2 回目

記入日 年 月 日

1 手助けが必要になったら

自宅で暮らしたい 施設で暮らしたい 今はまだ分からない
 その他 ()

2 歩けなくなったら

自宅で暮らしたい 施設で暮らしたい 今はまだ分からない
 その他 ()

3 口から食べられなくなったら

人工的に栄養や水分を補うための医療を選びたい(点滴:19頁参照)、
鼻や口から入れるチューブ(20頁参照)、胃ろう(21頁参照)等
 自然の流れを大切に、人工的な栄養・水分補給はしないでほしい
(22頁参照)
 今はまだ分からない
 その他 ()

4 認知症などで自分のことが決められなくなったら

「(家族または代理人の)〇〇さん」に判断をまかせたい

◆1番(お名前:) (関係:)
◆2番(お名前:) (関係:)

5 人生の最期が近づいたら

積極的な延命治療を希望したい
 延命治療の方法を選んで希望したい
(◆希望する治療の方法を選んでご記入ください) ●

延命治療は希望しないが、できるかぎり苦痛をとってほしい
 自然の流れを大切に何もしないでほしい
 「(家族または代理人の)〇〇さん」に判断をまかせたい

◆1番(お名前:) (関係:)
◆2番(お名前:) (関係:)
 今はまだ分からない
 その他 ()

6 「延命治療の方法を選んで希望したい」にチェックを入れた方はこちらにもチェックしてください。

点滴(19頁参照)
 中心静脈栄養法(20頁参照)
 経鼻経管栄養法(20頁参照)
 胃ろう(21頁参照)
 心臓マッサージなどの心肺蘇生術(21頁参照)
 酸素吸入・人工呼吸器(22頁参照)
 人工透析(22頁参照)
 今はまだ分からない
 その他 ()

※定期的に見直し、考えが変わるような出来事があったら書き直しましょう。

人生の最期が近づいたときの
延命治療について コラム

延命治療とは、生命の延長を図ることを目的として、心臓マッサージや人工呼吸器、人工透析などの処置を行うことです。人工的な水分・栄養補給も含まれます。
延命治療を行う状況では、本人は意識がないことがほとんどで、自分でどうするかを決めることができません。
そこで、自分はどうかしたいかをあらかじめ考えておくことが大切です。

時間が経ち、身体の状態やまわりの環境が変化していくことで、自分の想いも変化していきことがあります。

考えが変わったら何度でも書き直しましょう。

私のプロフィール (26ページ)

私のプロフィール

記入日 年 月 日

ふりがな			
名前			
生年月日	年	月	日
現住所	〒		
電話番号	自宅	携帯	
血液型	A B O AB	RH (+ , -)	
緊急連絡先	名前	関係	連絡先
			自宅
			携帯
			自宅
かかりつけ医	名前	連絡先	
ケアマネジャー	名前	連絡先	
その他			

あとがき

地域包括ケアシステム推進協議会の市民との協働啓発部会は、市民と医療・介護の現場に携わる専門職で構成しています。

健康 健康から自分の人生を考える事ができるノートです。自分らしい人生を送るために是非、活用してください。 (地域包括ケアシステム構築 自治体)

私 の事は是非聞いてもらおうと思ってきました。人生ノートを自分で記入しようとした時、自分の人生や暮らしについて知らないことに気づき、驚いておきたかったと後悔しました。この人生ノートをきっかけに家族や友人に伝えられる良い機会になればと思います。 (ケアマネジャー 自治体)

このノートを拝読が嬉しいです。忘れていたことや身近な人への思いが書き残されました。人生ノートは多くの人に読んでほしいことを願っています。2年間の間に自分の人生の軌跡をたどって、実の親でも「人生ノート」に書かれていることは話していませんでした。少しでいいから有れば嬉しいな多かったです。親としての人生だけではなく、一人の人生として、ただか伝えたことや思っていることなどを残しては欲しかった。自分で書き留めてもいいし、誰か読んでくれるといいなと思います。自由に書き留めてくださる方がいたらいいなと思います。 (家族関係 自治体)

夫 が亡くなって10年余、夫の死を覚えて介護が始まった。思い出す日が少なくなりに過ごした寂しかった日々。子育て、仕事などが思い出されます。寂しい事、楽しかった事を書き残したと後悔。介護や医療については実用するに留めておくべきです。 (自治体 自治体)

市 長との協働啓発部会が設立した2016年1月から開始。この人生ノートが、今は第3期。この間、人生の軌跡に関する世間の意識は変わったと思いますが、まだまだケアに関する風潮は強固あります。でも、人生を自分らしく生きるとは、残された人の気持ちを慮らないため、このノートを分けたと、私は感謝しています。 (自治体 自治体)

人 生ノートに知り得たことは、自分の人生の終末期のことを託る方も少なくありません。それを残しておくことの大切さです。私の父も同じ様に書いて残してあげました。2人とも病気で終末期を迎えたのですが、入院中は家族の意思が通じられ、家族としてはその通りにお願いしたのを実感しています。自分の意思が自分自身で残しておくことで、残される人の心や意思を伝えることができることを、ノートを通じてお伝えできればと思います。 (自治体 自治体)

自 分らしく「よりよく生きる」ことを大切にできるように、ノートを活用していただけたらと思います。ノートが全部埋まらなくても大丈夫です。「こんな生き方をしたい」はもちろん、「こんな過ごし方はしたくない」もあって、人生ノートをきっかけに、ぜひご家族や地域の医療関係にもお話ししてみてください。 (自治体 自治体)

夢 や目標をこのノートに書きます。いつか医療・介護の手を離れるかもしれない。その時のために是非書き残そうと思います。 (自治体 自治体)

自 分の思いを伝えたい人、あなたの記録を笑って見たい人、自分の人生「最期まで生きたい」と思えるように、人生ノートを残していただき、人生の軌跡を残すことが当たり前になることを願っています。 (自治体 自治体)

残らないうちから書き留める事は、「後悔は無い」を思いついて、また後悔の無い軌跡を残したいです。 (自治体 自治体)

→ 少しでも残したいです。時間をかけてゆっくりと、信頼できる方に相談しながら...。まず書けるところから書き始めてください。 (自治体 自治体)

→ 最後まで書き留めていただきまして、ありがとうございました。前に残って書き留めるところから書いてみてください。 (自治体 自治体)

介護や医療についてだけでなく、何かあった際に必要な情報がわかるよう、プロフィール欄も設けています。

特に、緊急連絡先について書かれていれば、よりスムーズに対応を進めることができます。

記入欄は以上となりますが、他にもこのノートを作成した市民との協働啓発部会部会員のあとがきや、知っているのとためになるコラムなども掲載しています。是非、一度目をとおしてみてください。

また、このノートの内容以外でも、書いている内に気づいたこと・話したいことができたなら、是非周りの大切な人に伝えてください。