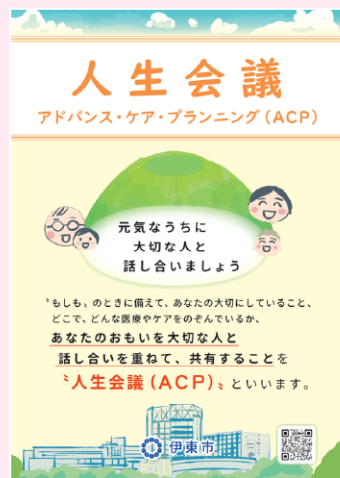


伊東市では、あなたが、あなたらしく生きていくために、オリジナルの「人生会議」のパンフレットや「想いつむぐノート～エンディング編～」を作成しています。



人生会議パンフレット
(A5サイズ)



想いつむぐノート
～エンディング編～(A4サイズ)

作成：伊東市ACP推進検討会
発行：伊東市高齢者福祉課

イラスト：広田奈都美
発行年月：令和7年9月発行(初版)

【リサイクル適性(A)】こちらの冊子は、印刷用の紙へリサイクルできます。

わたしは「もしも、自分のおもいを伝えられなくなった時のために

想いつむぐノート ～人生会議編～

を書いています。

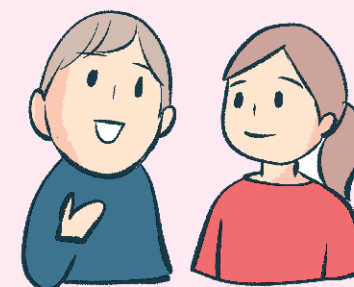


← 裏面に
氏名と保管場所を
記入してください。

想いつむぐノート

～人生会議/アドバンス・ケア・プランニング(ACP)編～

元気なうちに
大切な人と
話し合いましょう



「もしも、のときに備えて、
あなたの大切にしていること、
どこで、どんな医療やケアをのぞんでいるか、

あなたのおもいを大切な人と
話し合いを重ねて、共有することを

「人生会議 (ACP)」といいます。

記入日 年 月 日 (回目)

記入日 年 月 日 (回目)

記入日 年 月 日 (回目)

氏名



伊東市



人生会議の進め方

ステップ 1

ここからスタート

あなたの大切にしたいことは
どんなことか考えてみましょう

好きなこと、嫌いなこと、大切にしていること、
ペットのこと、どんな医療やケアを受けたいか。

あなたの「おもい」を
共有できるように、
記録に残しましょう

- ・ノート等を書く
- ・動画で残す
- ・パソコンに保存する
など…

ステップ2

あなたの代わりに「おもい」を
伝えてくれる人を選びましょう

あなたの「おもい」を理解して、
尊重してくれる人はだれ？

ステップ3

かかりつけ医に相談しましょう

あなたの今の健康状態について理解していますか
病状や治療についてわからないことを
聞きましょう。(病気療養中でない方は省略)

ステップ 4

あなたの「おもい」をかなえるために、
信頼できる人や医療・介護関係者と
話し合っ、その内容を共有しましょう

なぜそう思うのか
その理由も話しましょう。

ステップ5

いつでも何度でも
繰り返し話し合しましょう

病状や環境の変化や時間の経過とともに、
「おもい」は変わることがあります。

あなたの「おもい」を書いてみましょう

※ご自身の考えに近いところに☑をいれてみましょう。

ステップ 1

あなたの大切にしたいことはどんなことか
考えてみましょう

- もしも生きる時間が限られているとしたら、あなたが生きていく上で欠かせないこと、大切にしていることは何か考えてみましょう。
- ☐ 大切な人のそばにいること
【家族・友人・ペット・その他（ ）】
- ☐ 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
- ☐ 今の生活が続けられること
【趣味などの活動・その他（ ）】
- ☐ 家庭や仕事、地域において、自分の役割が果たせること
- ☐ 経済的に困らないこと
- ☐ 家族の負担にならないこと
- ☐ 望んだ場所で過ごすこと
【病院・施設・自宅・その他（ ）】
- ☐ 周囲の人に自分のおもいや考えを伝えられること
- ☐ その他（ ）

- なぜそう考えたのか、あなたの楽しみや生きがい、したいと思っていることなどを書いてみましょう。

あなたの代わりに`おもい、を伝えてくれる人を選びましょう

- 病気やケガ等によって、あなたが周囲の人に希望を伝えられなくなった場合、あなたの価値観や考え方を大切にして、あなたが望む医療やケアについて代わりに考えてくれる人は誰ですか。

☐ 親 _____

☐ 夫・妻・パートナー _____

☐ 子ども・孫 _____

☐ きょうだい・親戚 _____

☐ 友人・知り合い _____

☐ 医療・介護関係者（医師・看護師・ケアマネジャーなど）

☐ その他 _____

☐ いない

- その方に対して、もしもの時にあなたが受ける医療やケアについて、代わりに考えてもらいたいということを伝えていきますか。

☐ 伝えている（伝えた日付： _____ 年 _____ 月 _____ 日ころ）

（伝えた人の名前： _____）

☐ 伝えていない

かかりつけ医に相談しましょう （病気療養中でない方は省略）

- 健康状態や病状、今後の見通しなど、あなたの今のからだの状態について、どのように理解していますか。



- もしも命にかかわる病気と診断された場合、現在の病状や今後の見通しについて主治医から説明を受ける際に、何か希望はありますか。

☐ すべて詳しく知りたい

☐ 現在の状態だけを、おおまかに知っておきたい

☐ 現在の状態や今後の見通しは知りたくないの、信頼できる人に伝えてほしい

☐ わからない

- あなたの病状を必ず伝えてほしい人

- あなたの病状を伝えてほしくない人

ここからは、もしも重い病気やケガ、認知症等によって、ご自身の希望が伝えられなくなった時を想定した質問です。おもしろい、希望があれば書いてみましょう。

●もしもからだの状態が悪くなり、治療は望めないと医師が判断した場合、どんな治療やケアを希望しますか

- ☐ 少しでも長く生きられるような延命を重視した治療を受けたい
◇救命措置をしてほしい（気道確保・心肺蘇生・人工呼吸器など）
◇栄養の摂り方を相談したい（胃ろう・点滴など）
- ☐ 回復する可能性が少しでもあるなら治療を受けたい
（延命効果しか認められない治療なら中止したい）
- ☐ 苦痛を和らげる医療やケアを受けたい
- ☐ わからない
- ☐ 何も希望しない
- ☐ その他（ ）

●もしもからだの状態が悪くなり、治療の効果が見込めない場合、どこで過ごしたいですか

- ☐ 病院 ☐ 施設 ☐ 自宅
- ☐ その他（ ）

●その他、伝えておきたいこと



ステップ
4

あなたの「おもしろい」をかなえるために、信頼できる人や医療・介護関係者と話し合っ、その内容を共有しましょう。

ステップ
5

いつでも何度でも繰り返話し合ひましょう。

ポイント

- ★記入するだけでなく、大切な人や医療・介護関係者と話し合い、「おもしろい」を共有することが大切です。
- ★病状（がん、慢性疾患：心臓・肺・腎臓・肝臓など、認知症・老衰）や環境の変化、時間の経過等によって、「おもしろい」は変わることがあります。何度も繰り返話し合ひましょう。
- ★自宅に保管する場合は、保管場所を大切な人に伝えましょう。

こちらのカードは切り取ってお財布などに入れて持ち歩くことができますので、ご活用ください。

氏名と保管場所 →
を記入してください。

わたしの名前は

_____です。

想いつむぐノート～人生会議編～は、

_____に

しまっておりまひす。