



# 自分ノート

私らしく生きるために  
元気な時から書くノート

# 自分ノートのこと

このノートは医療や介護が必要になっても自分らしい生活を実現するために、自分の望みや心づもりを書いておくノートです。

自分らしい生き方・生活には本人の意思がとても大切です。

- 年を重ねることや病気によって、自分の思いを伝えることが困難になることがあります。そのとき、家族等があなたの代弁者として、あなたの選択を推測して、意思決定をすることがあります。
- そのためには、元気なときから自分自身の生活やその先にある最期の過ごし方について考え、家族等、周囲の信頼する人たちと話し合い、あなたの価値観や大切にしている思いを共有することが大切です。この取り組みを**人生会議**と呼びます。

- このノートはあなたの思いを整理して、家族等と話し合いをするためのきっかけになるものです。すべての箇所に記入しなくても大丈夫です。書けるところから始めましょう。

- 時間の経過や健康状態により気持ちが変わることがあります。家族等が集まるときや身体状況・生活状況が変わった時などに内容を見直しましょう。このノートは何度でも書き直すことができます。書き直した日も記入しておきましょう。

例：~~今は考えられない~~ → 友達とおしゃべりしたい  
~~5月10日~~ → 11月30日

- 記入に困った時は、かかりつけ医・看護師・ケアマネジャー・施設職員・地域包括支援センター等に相談してみましょう。
- このノートに法的効力はありません。事前指示書でもありません。あくまであなたの思いを記入するものです。

# 自分ノートの運用方法

**1** 対象者：介護保険サービス利用者でケアマネジャーが必要と判断した人にお渡しします。

**6** 施設を利用する場合、あなたの思いに寄り添いながら支援していきます。



**5** 入院した場合、あなたの思いに寄り添いながら支援していきます。



## 情報共有

私らしい人生・生活の実現



## 安心

**2** あなたの思いを「自分ノート」に記載してみましょう。そして、家族等と話をして共有しましょう。ケアマネジャーが記載の有無を確認することがあります。



**3** あなたの思いに基づいて、ケアマネジャー等が支援していきます。



**4** かかりつけ医に「健康や病気のこと」「命のこと」について相談してみましょう。



「自分ノート」の他に、いざという時のために以下のことを考えておくとういでしょう。

- ① 財産のこと
- ② 葬儀・お墓のこと
- ③ 判断能力が不十分になった時の支援者（※後見人）のこと

※後見人とは判断能力が不十分な人のために、財産管理や契約の代行をしてくれる人です。この仕組みを成年後見制度といいます。利用するには手続きが必要となりますので、地域包括支援センター、司法書士等にご相談ください。

# 私のこと

記載日 年 月 日

私のこと(性格・趣味など)

---

---

---

---

---

---

私が大切にしていること、楽しかったこと、思い出

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

私の気がかりなこと、不安に思っていること

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 家族のこと

記載日 年 月 日

私の大切な人たち(家族、親族、友人等)

家族：

-----  
-----

親族：

-----  
-----

友人：

-----  
-----

大切な人に伝えたいこと

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

自分の気持ちを伝えられなくなった時、  
自分の代わりに思いを伝えてもらえる人

氏 名： 続柄( )

電話番号： 続柄( )

氏 名： 続柄( )

電話番号： 続柄( )

家族の方へ

本人の思いについて一緒に考える時間を持ち  
ましょう。話し合ったときの家族の思いを書  
き留めましょう。

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

# 健康・病気のこと

記載日          年          月          日

現在の健康状態  
病気のこと、心配なことなど

かかりつけ医（複数可）

かかりつけ医からのメッセージ

# 命のこと

記載日 年 月 日

年を重ねることや病気によって、自分の思いを伝えることが困難になることがあります。家族等、周囲の信頼する人と話し合い、共有しましょう。

回復の見込みがなく死期が迫った場合の対応について、下の1～6のうち自分の考えに近いものに○をつけてみましょう。

1. 生命維持のための最大限の治療をしてほしい。  
(心臓マッサージ、人工呼吸など)
2. 最大限の治療までは希望しないが、継続的な栄養補給はしてほしい。(胃ろうなど)
3. 継続的な栄養補給は希望しないが、点滴など水分を維持する程度はしてほしい。
4. 延命治療は希望しないが、痛みや苦しさはとってほしい。
5. 延命治療を行わず、自然にゆだねたい。
6. 今は決められない。

左欄に○をつけた理由を記載しましょう。理由を共有することで家族等があなたの判断を推測する手助けになります。

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

## ※ 医療・介護従事者の方へ

このノートは事前指示書ではありません。医療行為等の判断が必要な際には、本人、家族等に適切な情報提供をしたうえで判断を仰ぐ必要があります。

# 生活のこと

記載日                  年                  月                  日

今まではどんな生活をしてきましたか？

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

医療や介護が必要になったとき、認知症等になり自分で判断できなくなったとき、どんな生活・生き方をしたいですか？

- (例) ・ 出歩くのが困難になってもできるだけ友達とお話したい
- ・ 趣味を続けたい
  - ・ おしゃれをしたい
  - ・ 年寄り扱いしないでほしい

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



# 私らしく生きること

あなたが年老いても、病気になっても、人生の最期まで自分らしい人生を送るには、自分がこれからどう生きたいか、元気なうちから考えておくことが大切です。

そして、あなたの思いを家族や身近にいる支援者に伝えておきましょう。

令和2年6月 第1版 発行

編集・発行：伊那市在宅医療・介護連携推進協議会