

「自分ノート」の書き方・使い方



1. 「自分ノート」に込めた思い
2. 人生会議とは
3. 「自分ノート」なぜ必要なの？
4. 「自分ノート」の書き方・使い方



1. 「自分ノート」に込めた思い



今、市民の皆様にとって、一番の心配事は、健康、家族、お金、将来についてだと思われます。

医療や介護が必要な状態になっても自分らしい人生、暮らしを実現するには、元気なうちから自分の望む暮らしや医療・介護について自ら考え、価値観や大切にしている思いを家族等と共有することが大切です。この取り組みを「人生会議」といいます。

伊那市では、人生会議をするきっかけとなるよう「自分ノート」を作成しました。最後のことだけを考えるのではなく、今現在より将来に向かっての人生をどのように過ごしていきたいかを文章に残してみませんか？

脳血管疾患や心筋梗塞、ガン、認知症等によって本人の思いを伝えることが出来なくなることもあります。そんな時、本人の思いが詰まったこの自分ノートがあれば、どういう思いを持っていたかがわかり、本人の思いに基づいて家族や専門職が協同して本人の望む生活を手助けすることが出来ると思われます。

自分ノートを書くことで自分の思いを整理しながら、これからの人生をどのように過ごしていきたいかを考え、ご家族と一緒に人生会議をしてみましょう。ただしこれは遺言状ではありません。法律的な拘束力はありません。ご自分の理想の将来と希望を書いてみましょう。

また、ノートと合わせて、もう一つの安心の要素として、身近な「かかりつけ医」を持つことをお勧めします。かかりつけ医とは「健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のこと」です。身近な「かかりつけ医」を持って、病気の事など気軽に話し合える関係づくりをしておきましょう。

「あんころ（安心してころり）」に近づけるように、これからの人生を出来るだけ不安なく、幸せに過ごせる様に考えて、「自分ノート」を書いてみましょう。

伊那市在宅医療・介護連携推進協議会
会長 伊那市医師会 武内 聖

2. 人生会議とは？



誰でも、いつかは命にかかわる大きな病気やケガをする可能性があります。
もしもの時のために、自分が大切にしている事や望むこと、どのような医療やケアを望むかについて前もって自分自身で考え、信頼できる周囲の人たちと話し合っておくことが大切です。
この取り組みを「**人生会議**」といいます。
気持ちは状況により変化するので何度でも繰り返し話し合しましょう。

人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？



もしものときのために

「人生会議」

～自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～

11月30日（いい暮らし・暮られ）は人生会議の日

話し合いの進めかた（例）

誰でも、いつでも、
命に関わる大きな病気やケガをする
可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、
約70%の方が、
医療やケアなどを自分で決めたり
望みを人に伝えたりすることが、
できなくなると言われています。

自らが希望する医療やケアを受けるために
大切にしていることや望んでいること、
どこでどのような医療やケアを望むかを
自分自身で前もって考え、
周囲の信頼する人たちと話し合い、
共有することが重要です。



あなたが
大切にしていることは
何ですか？

あなたが
信頼できる人は
誰ですか？

信頼できる人や
医療・ケアチームと
話し合いましたか？

話し合いの結果を
大切な人たちに伝えて
共有しましたか？

心身の状態に応じて意思は変化することがあるため
何度でも繰り返し考え、話し合しましょう。

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、
前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を
「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」
と呼びます。
あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等からあなたや
家族等へ適切な情報の提供と説明がなされることが重要です。

このような取組は、個人の主体的な
行いによって考え、進めるものです。
知りたくない、考えたくない方への
十分な配慮が必要です。



詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html



3. 「自分ノート」なぜ必要なの？



表

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

裏

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。

「自分ノート」は、人生会議をするきっかけとなるよう作成しました。

将来、老いや病気等で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、**元気な時から自分の思いや心づもりを書いておく**ノートです。

例えばこんなことがあります

1. 自分自身で伝えられなくなった時、家族が本人の思いを代わりに伝えることができます。

本人の思いをできるだけ尊重した暮らしをするにはどうしたらいいかな・・・



散歩が大好き！って言っていました。



おばあちゃんは〇〇が好きな人です・・・



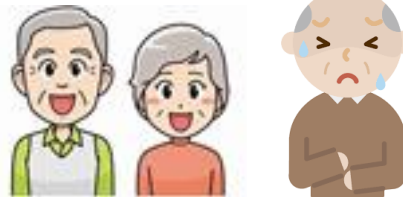
2. 本人の思いを家族等と事前に話し合っておくことで、家族等が大切な判断を迫られたときに、本人の思いに沿った医療やケアが提供されます。

すべてやってください！



どうしよう...
婆さんは何て言うかなあ
..

人工呼吸器、
胃瘻増設どう
しますか...



4. 「自分ノート」の書き方



書き始める前に・・・

- ★ 「自分ノート」は何度でも書き直すことができます。
- ★ 書き終わったら「自分ノート」「お薬手帳」「保険証」「診察券」「ケアマネジャーの名刺」と一緒にカバーの中に保管し、受診時や入院時に持参しましょう。
- ★ 「自分ノート」に書いたことを家族等に伝えましょう。たまにしか会えない遠くに住んでいる家族にも声をかけてみましょう。
- ★ 身体の状態が変化した時、家族が集まる時、誕生日、退院するときなど何度でも話し合うことが大切です。
- ★ いのちのことや病気の事で知りたいことは、「かかりつけ医」に相談してみましょう。
- ★ 「自分ノート」に記載した本人の思いは、必要時に医療・介護の専門職と情報共有しながら支援していきます。



私のこと

記載日 年 月 日

私のこと(性格・趣味など)

名前：〇〇 〇子

名前を忘れずに書きましょう

気が短い 畑仕事が好き 家でじっとしているより外で仕事をしていることが好き

買い物が好き テレビを見るのが好き

老いや病気等により意思が伝えられなくなった時に、今まで頑張ってきた本人の思いを尊重しながら家族等と一緒に支援することが出来ます。

私が大切にしていること、楽しかったこと、思い出

身だしなみ いつもきれいにしていきたい。

友達とお茶を飲みながら昔話をしたこと。

家族とはじめて温泉旅行に行ったこと。

自分が定期的に行っている事、楽しかった思い出、自宅で飼っている動物のこと、など書いてみましょう。

私の気がかりなこと、不安に思っていること

一人暮らしになった時、

自分がうごけなくなった時、誰が面倒見てくれるかな...

この家がなくなるのは切ない。...

施設には入りたくない。

将来に備え不安になること
困りごとなど書いてみましょう。

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: ○○ ○男 (長男) ○○ ○子 (長女)

親族:

愛犬 はなちゃん

友人:

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: ○○ ○男 続柄 (長男)

電話番号:

氏名: ○○ ○子 続柄 (長女)

電話番号:

緊急連絡先と同じです
緊急時に備え、家族等にも同
意を得ておきましょう。

大切な人に伝えたいこと

犬の世話をよろしく。

私に関わってくれたすべての人に感謝、

「ありがとう！」

自分の気持ちが伝えられなくなった
時に伝えたいこと、思い。

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。

○年○月○日 病気になった時、認知症になっ

た時の事を話し合いました。(本人・長女・長男)

今は考えられないけれど、孤独は嫌。施設など大

勢いて楽しいところがいいなアと言っていました。

長女 ○○ ○子

ご家族が記載します。

家族等と話し合いを持
ち、家族の思いを記載
してもらいましょう。

健康・病気のこと

現在の健康状態 病気のこと、心配なことなど

高血圧で通院中

いつ倒れるかわからない。一人暮らしのため誰が駆けつけてくれるか不安。（長男長女は遠方）

...具合が悪いとき、誰に連絡したらいいか？

認知症になったらどうしよう...

自分の健康状態や病名・病状について不安なこと、気がかりなことを記載します。いのちのことや病気の事で知りたいことがあれば「かかりつけ医」に相談してみましょう。

1

緊急時の対応（連絡先・対応など）について確認しておきましょう。

記載日 年

かかりつけ医（複数可）

〇〇クリニック

〇〇歯科

〇〇薬局

※**かかりつけ医**とは健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のこと（日本医師会）
※伊那中央病院は「かかりつけ医」ではないため、地域の診療所の「かかりつけ医」を持つことをお勧めします。

かかりつけ歯科やかかりつけ薬局も記載しておきましょう。

かかりつけ医からのメッセージ

必要に応じかかりつけ医が記載します。

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。

2 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。

4・5

痛みや苦痛は嫌。先生が助からないと判断した

時は自然に死んでいきたい。無駄な延命処置は
いらない。

可能であれば自宅で、家族に囲まれながら楽し
い雰囲気息を引きたい...

延命処置等の内容については次のページに記載してあります。

※ 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ことが必要です。

左欄の記載をしたからといってこれがすべてではありません。

大切なのは、なぜ左欄に○をつけたかという理由です。なるべく理由を記入しましょう。

回復の見込みがなく延命治療を選択しなければならない状態の時は、家族や支援者等と本人の意思や今後のことを考えながら、本人にとって最善な医療・ケアについて話し合われます。



延命治療とは延命を目的とした治療のことです。

延命治療を選択しなければならない状態の時は、家族等と本人の意思や今後のことを考えながら、本人にとって最善な医療について話し合われます。

人工呼吸器のこと

気管に管を通し人工呼吸器を装着して呼吸を助けます。

経管栄養・胃瘻のこと・・・

鼻から、または胃や腸に管を入れて栄養を入れます。



心臓マッサージのこと

心臓が止まった時に胸骨圧迫をして、心臓のポンプの回復を待ちます。

点滴のこと

腕などの血管に水分・栄養剤を入れます。高カロリー輸液とは、長期に点滴を使用する場合に首から高カロリーの水分・栄養剤を入れます。

痛みや苦しさのこと・・・

鎮痛剤を使いながら痛みや苦痛を緩和することがあります。呼吸苦がある場合は酸素投与を行います。



かかりつけ医に相談することが大切です。

自然にゆだねるということ・・・

回復の見込みがなく、身体機能が弱くなった状態では、水分や栄養が取れなくなったり、寝ている時間が増えたりします。

自然にゆだねるということは、延命目的の処置や苦痛の緩和をせず、残された時間を過ごすということです。



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？

記入例：子供が大好きで長年保育園で働いていました。

旅行と美味しいものを食べることが好きで、

退職後は友達と旅行に行き楽しんでいました。

こう生きてきた。こういうことを心掛けてきた。大事にしてきたもの。誇りに思うこと。気になっている事、人など

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

望むことを自由に書きましょう。その時々で本人の状況に合わせてご家族・支援者と話し合いながら支援していくことが出来ます。

記入例：人に迷惑をかけないのであれば、普通の生活をしたい。認知症になり判断できなくなった時は、施設に

入りたい。施設で歌を歌ったり人と話をして過ごすことが出来ればいいかな…

平穏に暮らしたい。気楽に過ごしたい。

どこで看取られたいか
誰に看取られたいか
誰と一緒にいたい
会いたい人は（ペットは）

寝たきりになったとき
どこで過ごしたい？（自宅、施設、病院、その他）
誰に看てもらいたいのか

