

# わたしノート

名前



安城市



## もくじ

---

人生会議をしてみましよう .....	2
「わたしノート」を書く時の大切な約束 .....	3
わたしのこと .....	4
人生の折れ線グラフを書いてみましよう .....	6
わたしのこれからのこと .....	8～9
もしものときは .....	10～12

# 自分らしく人生を生きるために、 大切にしていることを、大切な人と話してみませんか。

誰もが「いつまでも自分らしく、元気に過ごしたい」と願っています。  
日本は世界でもトップクラスの長寿国となりました。  
その一方で、人生の終盤には、誰しものが何らかの支援や  
ケアを必要とする時期を迎えます。

しかし、いざという時に、  
自分の気持ちや希望を言葉にできる方は多くありません。  
多くの方が、自分の思いを伝えられない状況に直面するとされています。

だからこそ、私たちは、**あなたのことを知っておきたいのです。**  
あなたが大切にしている価値観、  
これからの生活への希望、  
そして「してほしくないこと」。

あなたの「心の声」をあらかじめ知っておくことで、  
私たち医療・介護の専門職は、あなたの想いに寄り添いながら、  
より良い選択を一緒に考えることができます。

この「わたしノート」は、  
あなたの願いを、周りの人へ託すための大切なバトンです。

安城更生病院 杉浦 真  
(ACP作業部会 会長)

厚生労働省のHPにもいろいろ掲載されています



## ●「人生会議」してみませんか

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_02783.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html)



## ●実際にやってみよう!「ゼロからはじめる人生会議」

<https://www.med.kobe-u.ac.jp/jinsei/>



# 人生会議をしてみよう

## 人生会議とは

自分らしく人生を生きるための取り組みです。  
もしもの時のため、ご自身が望む医療やケアについて  
**みんなで繰り返し話し合い共有**することです。

医療や介護の領域ではこれをACP(アドバンス・ケア・プランニング)と呼んでいます。



### ステップ5

大切にしていることは何か考えてみましょう

家族に負担をかけたくない。  
孫と一緒にいたいなあ。

### ステップ1

もしもの時、あなたの想いを代弁してくれる人は誰ですか？

## 【気持ちが変わること】

はよくあることです。  
何度も繰り返し  
考えていきましょう。

### ステップ4

自分の思いや希望を書き留め、大切な人と共有しましょう



話し合った内容を大切な人に伝えて共有しましたか？

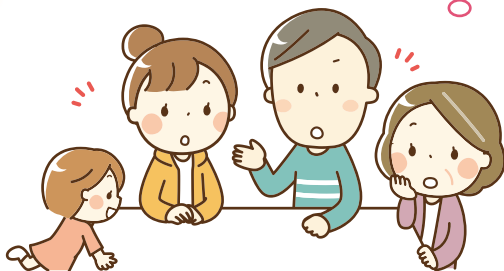
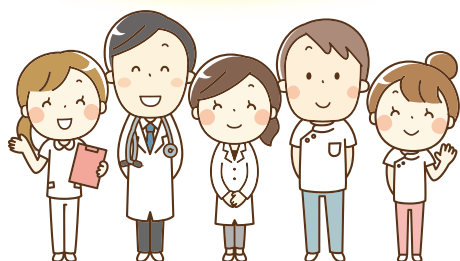
### ステップ2

主治医に質問してみましょう

これからの治療やケアはどうなるの？

### ステップ3

希望する医療やケアについて信頼できる人と話し合しましょう



入院するのはいやだ。  
自宅でケアを受けたい。  
呼吸器はつけたくない。



# わたしのこと

ふりがな

名前

生年月日

年 月 日生

家族構成・ペット

## 人生の歩み

●誕生時（出生地）  
※両親や兄弟、名前の由来など

●子どものころの思い出  
（過ごした地名）



●青春の思い出  
（過ごした地名）



●その他の時代  
（過ごした地名）

●学歴

●職歴

●大切な思い出



●趣味・特技



●好きな本・映画・テレビ



●座右の銘

●好きな食べ物

●好きなスポーツ



●嫌いな食べ物

●好きな音楽

●最後の晩餐で食べたいもの

●好きな色・におい

●好きな動物

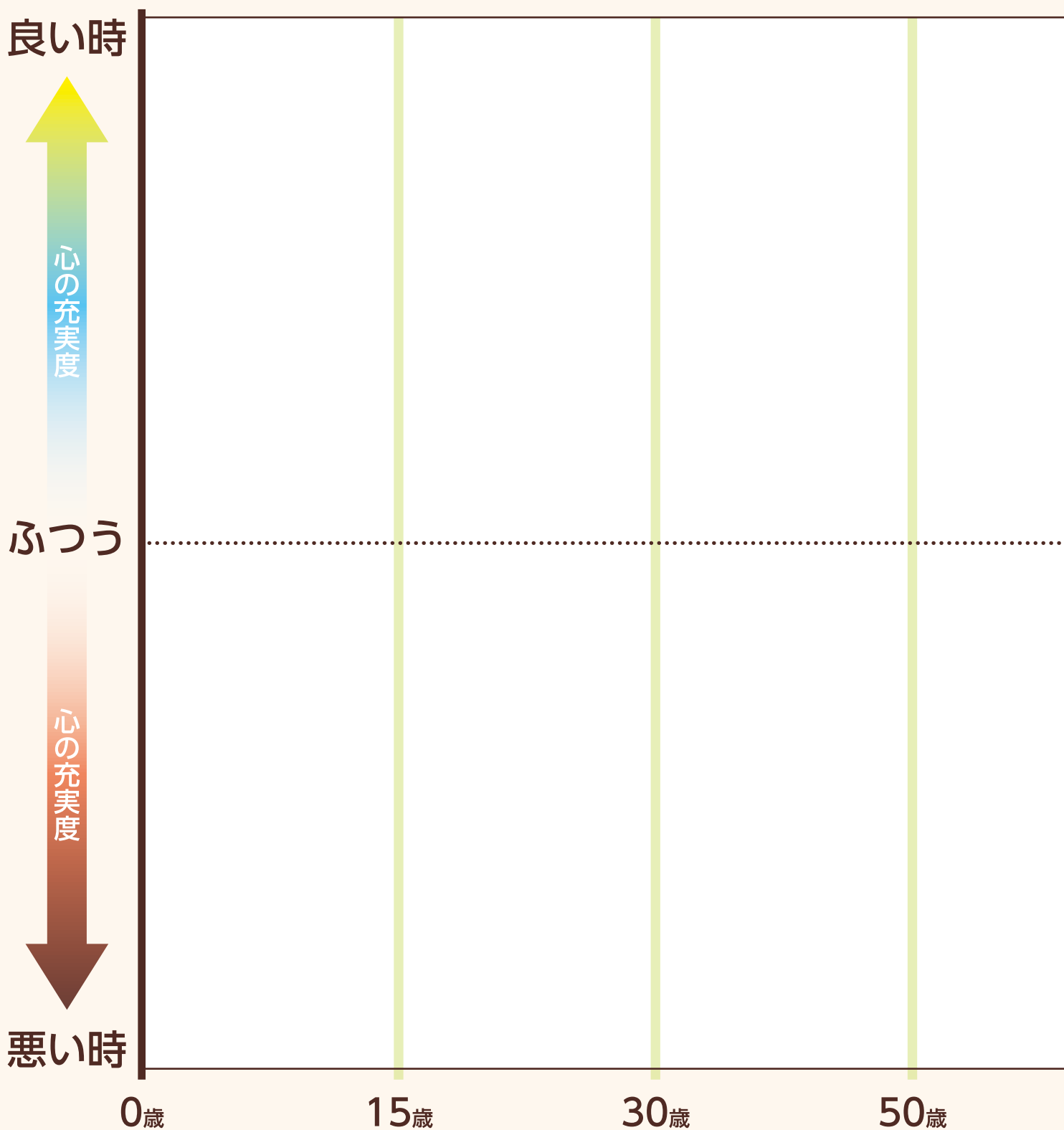
●わたしの好きな時間の過ごし方



●毎日の習慣や1日の過ごし方

## 人生の折れ線グラフを書いてみましょう

自分の人生を振り返ってみて、よかった時、悪かった時のエピソードを思い出し、その気持ちを曲線で書いてみましょう。グラフは上に行くにつれて心が充実した状態を、下に行くにつれて心が落ち込んでいる状態を表しています。家族や支援者と一緒に話しながら書いてみましょう。



どんな幼少期  
でしたか？



どんなことがうれし  
かったですか？



どんなことがつら  
かったですか？

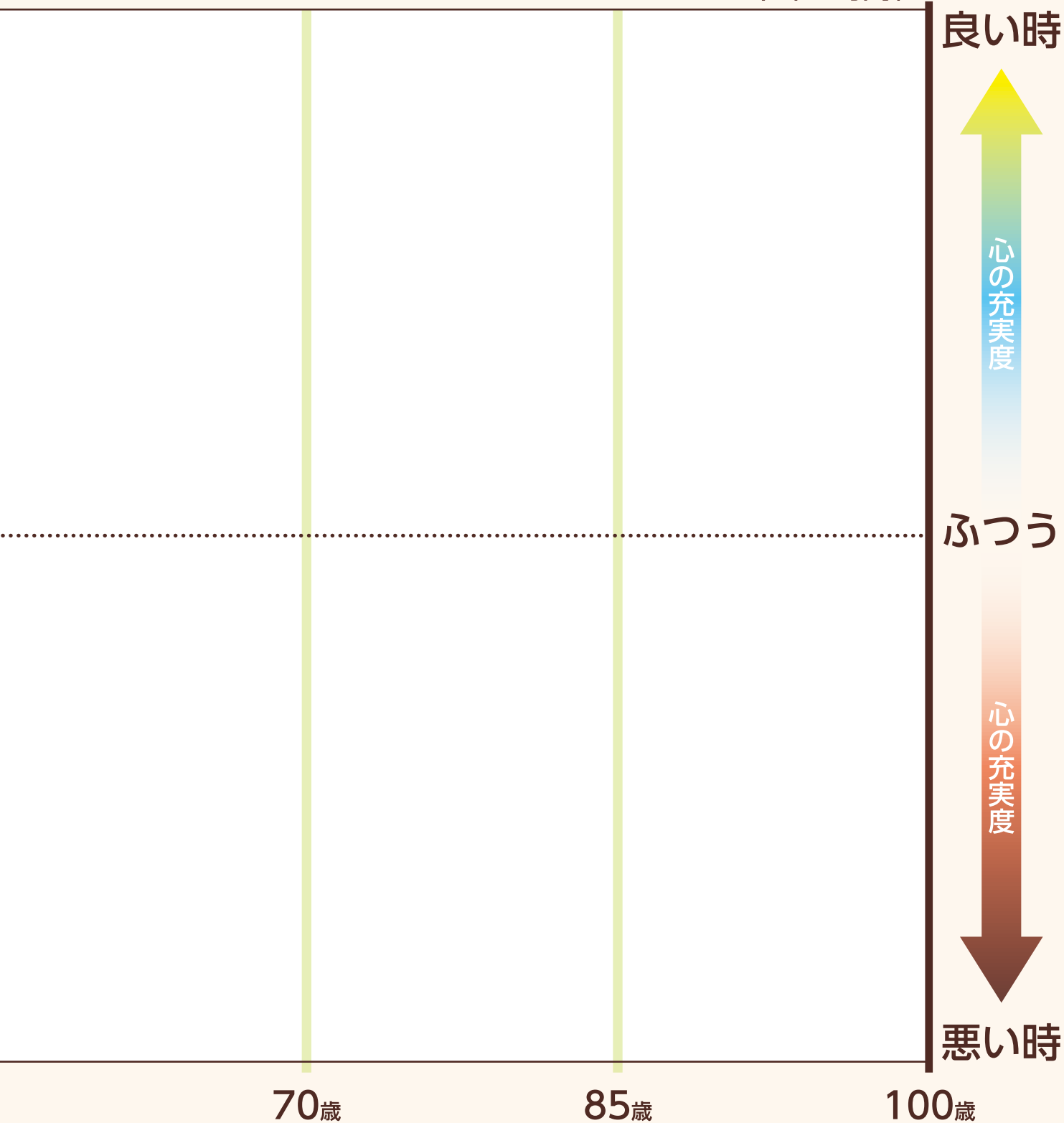


なぜグラフが上がったか、下がったか、  
エピソードをグラフに書きこみましょう。

人生で一番輝いていた  
ときはいつですか？



年齢・時間軸



どんなことをがんばりましたか？



一番楽しかった  
時はいつですか？



一番悲しかった  
時はいつですか？



## わたしのこれからのこと

●今取り組んでいること、心がけていること



●これからやりたいこと、行きたい場所

どんなことをして過ごしたいですか？

●これから不安なこと、心配なこと



わたしの人生の目標

これからどのように生きていきたいですか？



## もしものときは

ここまでは、「わたしノート」を書きながら、あなたの過去を振り返って、今思うことを言葉にしました。ここからは、未来のことについて、今、あなたが考えていることを書いていくページになります。

人は、病気やけがをしたり、年を重ねたりすることで、自分の気持ちや希望を、うまく伝えられなくなることがあります。それは、だれにでも起こりうることだと言われています。

そんなとき、私たち医療・介護・福祉の専門職は、あなたの気持ちや大事にしていることに寄り添いながら医療やケアを提供したいと考えています。

気持ちは、時間とともに変わるものです。何度も考え直して、書き直しても大丈夫です。「こわいな」「あまり考えたくないな」そんな気持ちも大切にしながら、無理をせず、あなたのペースで書いてください。

ここに書いた内容やそのときの想いを、家族や大切な人、医療や介護、福祉に関わる人たちと、少しずつ分かち合っていきましょう。

## 人生会議について相談できる主な職種や機関

これからの生活や医療・ケアについて考えるとき、「何から考えればいいのか分からない」「家族とどう話せばいいのか迷う」と感じることは自然なことです。地域には、あなたの思いや希望と一緒に整理し、支えてくれる専門職がたくさんいます。

### 主な相談先と役割

#### ● かかりつけ医・看護師（医療の相談）

現在受けている治療や、今後の病状の見通しについて医学的なアドバイスをくれます。「これからどんな体調の変化が起きる可能性があるか」など、専門的な視点から一緒に考えてくれます。

#### ● ケアマネジャー（生活の相談）

介護が必要になった際、どのようなサービスを使って「自分らしく」過ごせるかを一緒にプランニングしてくれます。日々の暮らしの困りごとや、自宅での生活の継続について相談できます。

#### ● 地域包括支援センター（地域の高齢者の総合相談窓口）

高齢者の暮らしに関するあらゆる相談に乗ってくれる、地域の身近な窓口です。「どこに相談すればいいか分からない」という時は、相談してみましよう。

#### ● 病院の相談窓口（地域連携室・医療福祉相談室など）

入院中や通院中の病院にある相談窓口です。医療費のことや、退院後の生活、今後の療養場所についての不安などをソーシャルワーカーや看護師に相談できます。

# もしものときは



●病状などによりあなたが自分の考えや気持ちを伝えられなくなったとき、自分の代わりに気持ちを伝えてくれる人はいますか

- いる → 誰ですか? お名前 ( )  
 いない 関係 ( )

★どうしてそう思いましたか?

●介護をお願いしたい人 (複数選択可)

- 家族 ( )  友人・知人 ( )  
 医療・介護・福祉専門職 ( )  その他 ( )

★どうしてそう思いましたか?

●人生の最期を迎えるとき、どこで過ごしたいと思いますか

- 自宅  施設・病院 ( )  
 家族や信頼できる人に任せる  分からない

★どうしてそう思いましたか?

●もしも、治らない病気などになり、自分の気持ちを伝えられなくなったら、どんな治療やケアを受けて過ごしたいですか。

- あらゆる治療をして、できる限り長く生きたい
- 痛みやつらさを軽減する治療やケアのみしてほしい
- すべての治療やケアは望まない
- 今は考えたくない
- 分からない

★どうしてそう思いましたか？

●もしものとき、「してほしい」ことはありますか？それはどうしてですか？

(家族と過ごしたい、好きな音楽を聞かせてほしい など)

●もしものとき、「してほしくない」ことはありますか？それはどうしてですか？

(機械や管につながれていたくない、一人にしてほしくない など)

●最期に会いたい人や叶えたいこと

●医療やケアについて気がかりなこと

●もしものときについて話し合ったことを医療・介護・福祉専門職に伝えましょう。  
専門職に聞いておきたいことがあれば、下記に書いて尋ねてみましょう。

# メモ

Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dotted lines. A solid green line is located at the bottom of the page.





令和8年2月  
編集・発行：ACP作業部会  
安城市役所 高齢福祉課  
〒446-8501 安城市桜町18番23号  
TEL:0566-71-2264 FAX:0566-74-6789

