

# まいのーと

～大切な人に伝えよう～

名 前

住 所

生年月日

血 液 型



和倉温泉  
わくたまひん



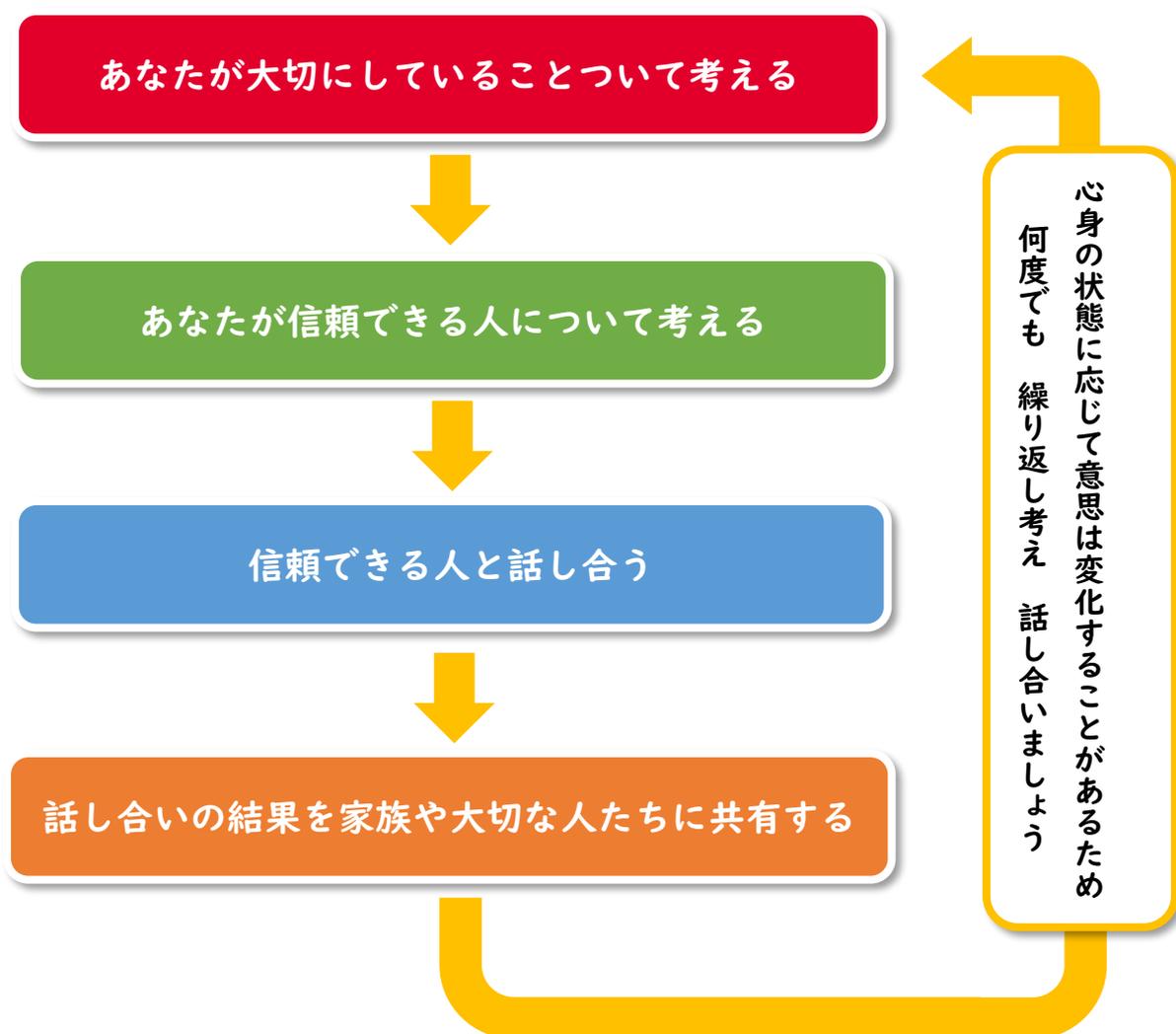


## ～人生会議とは～

もしものときのために、自分が望む医療やケアについて前もって考え、ご家族など大切な方と話し合いを繰り返して共有する取り組みを「人生会議（アドバンスケアプランニング）」と呼びます。人生会議をすることで、もしものときにご家族など周りの方の心の負担軽減につながり、自分の考えや望みが反映されやすくなります。

人生会議をするときに、この「まいのーと」を活用し、まずは自分の大切なことや思い、希望について考えてみましょう。

## ～人生会議の流れ～



出典：厚生労働省「人生会議（ACP）普及・啓発リーフレット」

## 未来に向かって

自分らしく生きるとはどのようなことなのでしょう。これからの人生をどう生きていきたいか、最期をどのように迎えたいかなど考えることが、自分らしい生き方につながります。この機会に、大切にしてきたことややり残したことはないか、自分の気持ちやご家族や友人など大切な人に伝えたい思いを考えてみましょう。

自らの望む人生をよりよく生きるために、大切な人と大切なお話しができるよう、この「まいのーと」がきっかけになれば幸いです。



## 記入に当たっての注意点

- 気持ちが落ち着いているときに書きましょう。
  - 最初から順番に書かなくてもかまいません。書けるところから書いてみましょう。
  - 気持ちや考えが変わることもあります。何度書き換えてもかまいません。
  - このノートを大切にしている人たちに伝えておくことで、もしもの時に役立ちます。
  - 誕生日や記念日、お正月やお盆などの節目で定期的に見直しましょう。
- 考えや望みが変わるときは書き直してみてください。修正日も残しておきましょう。
- このノートには法的効力はありません。

## ステップ1 大切にしていることを考えてみよう

### 1. 今の生活の中で、楽しいこと・楽しみにしていること

例) 趣味の教室に通うこと・友人とコーヒーを飲むこと など



### 2. わたしの好きなこと・生きがい

例) ワンちゃんと遊ぶこと・家族の成長・好きな歌手のライブ など

### 3. わたしの大切なもの・大切な思い出

例) 家族・ワンちゃん・毎年家族で温泉に行ったこと・母から受け継いだ着物 など



### 4. 心残りなこと・気になっていることなど

例) もう一回温泉旅行に行きたい・新婚旅行で行った沖縄に再度行ってみたい など

## 5. これからやってみたいこと、チャレンジしてみたいこと

時 期	内 容



## 6. もしもこれから先に、生きることができている時間が限られることがあったとき、あなたにとって大切にしたいことはなんですか？（複数可）

- 家族や友人のそばにいること
- 痛みや苦しみがでないこと
- 好きなことができること
- 身の回りの事が自分でできること
- 家族の負担にならないこと
- 少しでも長く生きること
- 仕事や社会的な役割が続けられること
- 語り合える仲間（友人）がいること
- ひとりの時間があること
- 自分が経済的に困らないこと

その他

## ステップ2 もしものときにあなたの思いを 大切にするために・・・

### 介護のこと

#### 1. もしも介護が必要になったとき、どこで生活したいと考えていますか？

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 自宅で過ごしたい        | <input type="checkbox"/> 病院で過ごしたい  |
| <input type="checkbox"/> 介護施設で過ごしたい      | <input type="checkbox"/> 病状に応じて    |
| <input type="checkbox"/> 特に希望がないので家族に任せる | <input type="checkbox"/> 今はまだわからない |

#### <参考>

#### 皆さんの選択を支える支援者がいます

- 病院では、医師や看護師などにより24時間の医療を受けられます。
- 自宅では、ケアマネジャー（介護の相談の係）が在宅のサービスについての相談にのってくれます。サービスの種類は、訪問看護・訪問リハビリ・訪問介護（ヘルパー）・デイサービス・デイケア・ベッドを借りる・歩行器を借りる、などがあります。身体状況に応じてサービスを組み合わせて安心して在宅生活が送れるようにします。
- 施設では、介護福祉士・看護師・生活相談員などがいて、24時間体制で介護を受けることができます。

### 医療のこと

#### 2. 病名の告知について

- 希望する       希望しない

#### 3. 余命の告知について

- 希望する       希望しない





## あなた自身の思いを直接伝えましたか？

伝えた 令和 年 月 日

伝えていない

これから伝えたい

### 共有する

この「まいのーと」に綴ったことを中心に、自分のこれからのについての思いを信頼できる人や家族などと何度も話し合い、思いを伝えてみましょう。

この「まいのーと」は何度も書き換えることができます。

### 話し合いの記録

年 月 日

年 月 日

### 記載した日や修正した日の記録に残しておきましょう

記載日 令和 年 月 日

修正日 令和 年 月 日

修正日 令和 年 月 日





## 人生会議についての相談先

### 七尾市地域包括支援センター

七尾市御祓町1番地パトリア3階（七尾市社会福祉協議会内）

TEL 0767-53-5789 FAX 0767-53-4100

MAIL n-ris-nao@nanaosyakyo.jp

編集 七尾市在宅医療・介護連携推進協議会

事務局 七尾市健康福祉部高齢者支援課

七尾市御祓町1番地パトリア3階

TEL 0767-53-8463

MAIL kourei@city.nanao.lg.jp

発行日 令和5年3月 初版

### ★ 冊子検討にあたり、以下の資料を参考にさせていただきました

「人生会議手帳」浜松市

「わたしの足あと」足利市

「医療・ケアについてのもしも手帳」横浜市

「わたしの気持ち」羽咋市在宅医療・介護連携推進協議会

「人生会議について考えよう」厚生労働省

「人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン」厚生労働省