

# 今から考えよう

もしもの時の医療や生活について  
考え、話し合い、共有する「人生会議」

あなたの  
こと

家族構成

大切な  
友人

医療の  
こと

介護の  
こと

大切なこと  
嫌なこと

もしもの  
時のこと

重い病気に  
なったら？

認知症に  
なったら？

医師や看護師、医療ソーシャルワーカーなどと  
相談しながら書きましょう

記入日 年 月 日

修正日 年 月 日

再修正日 年 月 日

札幌市豊平区西岡・福住地区在宅医療連携拠点事業推進協議会

とよひら・りんく

[www.toyohiralink.jp](http://www.toyohiralink.jp)

札幌市豊平区西岡・福住地区在宅医療連携拠点事業推進協議会

とよひら・りんく

# 人生会議をご存じですか？

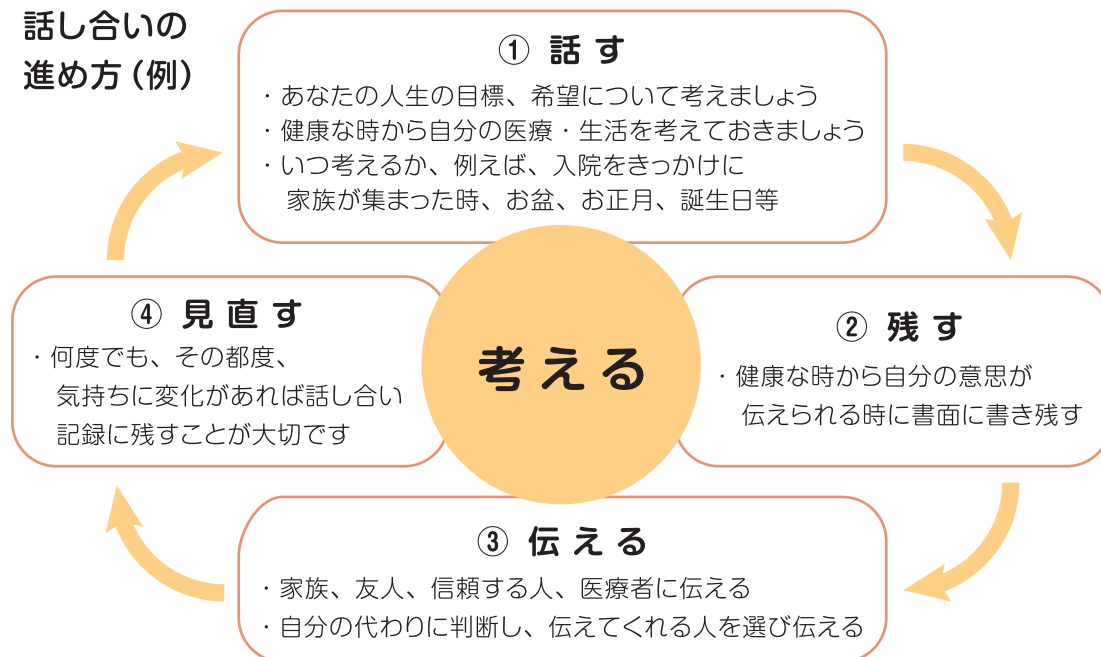
もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、  
前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを  
「人生会議（ACP:アドバンス・ケア・プランニング）」と呼びます。



興味のある方は医師、看護師、医療ソーシャルワーカーに気軽にお声がけください。

参考資料：厚生労働省「人生会議」してみませんか 自ら望む人生の最終段階における医療ケア  
<https://www.mhlw.go.jp/>

## 話し合いの 進め方(例)



## 目次

記入するときの注意点	2
あなたについて	3
家族構成	4
あなたの大切な友人	5
医療について	6
介護に関すること	7
大切にしたいこと／嫌なこと	8
もしもの時のイメージ	9
がんなどの重い病気になった場合	10
認知症になった場合	11
身元保証人のこと	12
リビング・ウィルとは	14

医師や看護師、医療ソーシャルワーカーなどと  
相談しながら書きましょう

## 記入するときの注意点

気持ちの落ち着いているときに記入しましょう。

一年に一度(誕生日など)は内容を見直しましょう。

考えや状況は変わることがあります。

考えが変わったらその都度書き換えましょう。

書き換えたときは、すでに記入したところには二本線を引いて、  
その下に書き換えてその時の日付を書いておきましょう。

また、新しいものに書き換えても構いませんが、  
古いものと混同しないように区別できるようにしておいてください。  
トラブルにならないよう、古いものの表紙など分かりやすい箇所に、  
書き換えた日付を記載しておきましょう。

医療者と、治療のあり方について相談するときは、  
わかるまで話を聞きましょう。

その処置をしたらどうなるか、しなければどうなるか、  
それぞれを選択したときの違いを納得がいくまで聞きましょう。

## あなたについて

ふりがな

氏名

※戸籍に記載されているとおりに

生年月日

和暦

年

月

日

記載時の年齢

歳

血液型

型

Rh

(

)

現住所

本籍地

※死亡届の記載で必要になります

自宅電話番号

携帯電話番号

E-mail

勤務先名

所属

勤務先電話番号

次のページに続きます

## 家族構成

一緒に暮らしている  
家族の人数

人

誰と一緒に暮らして  
いますか？

名前

続柄

名前

続柄

名前

続柄

名前

続柄

名前

続柄

名前

続柄

離れて暮らしている  
家族の人数

人

離れて暮らしている  
家族は誰ですか？  
(子ども、兄弟など)

名前

続柄

名前

続柄

名前

続柄

名前

続柄

名前

続柄

次のページに続きます

## あなたの大切な友人

名前

連絡先

名前

連絡先

名前

連絡先

名前

連絡先

名前

連絡先

名前

連絡先

名前

連絡先

**メモ** ※ご自分の家系図など

次のページに続きます

## 医療について

### かかりつけの医療機関①

医療機関名

電話番号

担当医

病名

### かかりつけの医療機関②

医療機関名

電話番号

担当医

病名

### かかりつけの医療機関③

医療機関名

電話番号

担当医

病名

次のページに続きます

## 介護に関すること

### 担当ケアマネジャー

名前

事業所名

連絡先電話番号

### 利用している介護サービス

サービス名

事業所名

連絡先電話番号

担当者

サービス名

事業所名

連絡先電話番号

担当者

サービス名

事業所名

連絡先電話番号

担当者

**もしもの時を考えて、  
自分のイメージを言葉にしてみましょう。  
できるだけ具体的に書きましょう。**

### 大切にしたいことは何ですか？

**例**

- 生活の希望(～したい、～は希望しない)
- 治療方法に関して自分で判断したい。
- あらゆる手段をとって最期まで病気と闘う。
- 積極的な治療は望まない。
- どんな状況になっても一日でも長く生きたい。
- 特定の日／行事／予定までは生きたい。 ※子供が結婚するまで等
- 生活の質(口から食べる、声を出す、家で過ごす、仕事を続けるなど)を落とさないことを第一に考えて治療したい。
- ある年齢まで生きたら、あとはできるだけ自然に任せ、医療処置は痛みをとるなど最小限のものにしたい。
- 余命の長さによって希望が変わるか?(日／週／月／年単位)  
※たとえば、年単位で余命が期待できれば、つらくても治療するが、治療しても週単位でしか余命がのびないなら、その治療はしない。

### これだけは嫌なこと

**例**

- 治療に関して自分で判断させてもらえない。
- 痛みのコントロールが不十分で、激しい痛みが続く。
- 具合が悪くなったときでも、入院はしたくない。
- がんの末期になったら自分の家で最期を迎えたいので、どんなことがあっても救急車は呼ばないでほしい。

### そのほかに気がかりなこと・心配なこと

**例**

- お金のこと
- 家族の今後のこと
- 葬儀のやり方
- お墓のこと

### もしもの時のイメージを書いてみましょう

**将来あなたが大病になったり介護が必要になった時のために、  
あなたの希望や考えをご家族や医療者に事前に伝えることで、  
あなた自身や周りの方にとっても、  
満足のいく治療やケアを受けることができます。**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

次のページに続きます

## がんなどの重い病気になった場合

## 重い病気でも治療が可能な場合の告知

私に病名や治療などを伝えてほしい  はい  いいえ家族に病名や治療などを伝えてほしい  はい  いいえ

その人は誰ですか？

## 治療が望めない(余命が限られている)場合の告知

私に病名や治療などを伝えてほしい  はい  いいえ※「はい」と回答した人  はっきり病名や余命を伝えてほしい  
 それとなく病態が悪いことを伝えてほしい家族に病名や治療などを伝えてほしい  はい  いいえ

その人は誰ですか？

## 場所について

- 医療や介護のサービスを利用しながら、最期まで自宅(現在の住まい)で過ごしたい
- 自宅で医療や介護サービスを利用するよりも、病院に入院したい
- 家族の( )の希望に任せる
- その他

次のページに続きます

## 認知症になった場合

## 「告知」について

私に、病名や今後起こりうる変化を伝えてほしい  はい  いいえ家族に、病名や今後起こりうる変化を伝えてほしい  はい  いいえ

その人は誰ですか？

## 場所について

- 医療や介護のサービスを利用しながら、最後まで自宅(現在の住まい)で過ごしたい
- 家族の介護だけで生活することが難しくなったら、介護施設に入りたい
- 早い段階から介護施設に入りたい
- 家族の( )の希望に任せる
- その他

## リビングウィルとは

「リビングウィル」とは、生前の意思表示(事前要望書)のことです。

病状が進み、人生の**最終段階**※1にさしかかった時、あるいはご自身での意思表示が困難になった際に、どのような治療を受けたいのかを明らかにしておく書面です。

医療技術が著しく発達した結果、治療法の選択肢が増え、患者さんご自身やご家族のみならず、医療スタッフも治療について迷うことも少なくありません。

自分に最もふさわしい治療とはどのようなものでしょうか？

**延命治療**※2を望むかどうか、最期まで自分らしく尊厳を持って生きるとはどういうことか、を考える人が多くなりました。

リビングウィル(事前要望書)は、このような趣旨に基づいて、患者さんと医療者が話し合って合意した内容を文章化するものです。

ご本人の「明確な意思表示」が必要になります。

ご本人の意思が確認できない場合には、以前に望まれていたことなどを参考に、ご家族が難しい判断をしなければなりません。

いずれ考えなければならない事とはいえ、もしもの時に急に判断をせまられても、結論を出しにくい内容であると思います。

わからないことや、不安なこと、相談したいことがあれば、医師や看護師、医療ソーシャルワーカーに声を掛けてください。

なお、心身の苦痛をやわらげるための薬剤の使用や処置は、本意思表示とは関係なく人道的な考え方に基づきおこなって参ります。



「リビング・ウィル<解説編>」治療の内容をわかりやすく解説し、人生の最終段階における希望事項を明記できる冊子です。

### ※1 人生の最終段階とは

広義では致死的で重篤な状態におちいり死期が数週間ないし数ヶ月にせまり、現在の医学では回復が見込めなくなった状態をいい、狭義では死が切迫した状態(臨死状態)をいいます。「終末期」という言葉もほぼ同義です。

### ※2 延命治療とは

回復が見込めないと判断されている状態で、中心静脈栄養や心肺蘇生によって少しでも延命することを期待する治療です。

## 代理決定者とは

あなたにもしものことがあった時、このノートに書かれた通りの状況とは限りません。そのようなとき、あなたのご家族や周囲の人たちは、ノートに書かれたあなたの希望を最大限に尊重しながら、医療スタッフと相談することになります。そんなときのために、あなたに代わって、判断を任せたい人(代理決定者)を指名しておくことも大切です。判断を任せたい人が複数いる場合は、優先順位をつけておくこともできます。その方たちとは、折に触れて話し合い、あなたの考え方・生き方を伝えておきましょう。

## 事前指示の法的拘束力について

人生の最終段階の医療に関しては、このノートに書き込んだことが法的に正式に拘束力があるわけではありません。しかし、

- 「終末期医療の意思決定プロセスに関するガイドライン」について(平成19年5月 厚生労働省)
- 「高齢者の終末期の医療およびケア」に関する日本若年医学会の「立場表明」2012(平成24年1月 日本老年医学会)
- 「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」(平成30年3月 厚生労働省)
- 「ACP推進に関する提言」(令和元年6月 一般社団法人老年医学会)

などの指針が公表され、その中では、人生の最終段階の医療・ケアのあり方や生活についてを決める際に、本人の意思が明らかな場合は、それを優先するよう求めています。