

これからも自分らしく暮らしていくために
～あなたの人生について話し合しましょう～



あなたの希望や価値観は、あなたの望む生活や医療・ケアを受けるためにとても重要な役割を果たします。

★例えば誕生日に書いてみませんか？いつでも何度でも記入できます。
新しい用紙はホームページ等にもあります。

記入（ ）回目

あなたのことについて

記入日： 年 月 日（ 歳）

ふり なが
氏 名： （男・女）

生年月日： 年 月 日 生まれ

電話番号：（携帯・自宅）

趣味・好きなもの（こと）：

かかりつけ医療機関： 医院・病院（病名： ）

かかりつけ医療機関： 医院・病院（病名： ）

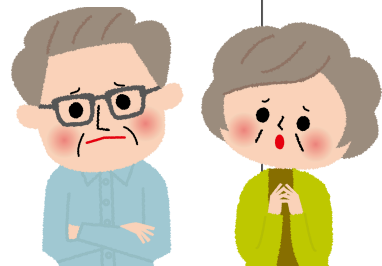
ケアマネジャー事業所：（事業所） （担当者）

Step 1—1 考えてみましょう

あてはまる項目にチェックを
入れてみましょう。（複数チェック可）

あなたにとって大切なことは何ですか？

- ☐ 楽しみや喜びにつながる可能性があること
- ☐ 身の回りのことが自分でできること
- ☐ 先々に起こることを詳しく知っておくこと
- ☐ 人の迷惑にならないこと
- ☐ 家族や友人と十分に時間を過ごせること
- ☐ 社会や家族の中で役割が果たせること
- ☐ 人として大切にされること
- ☐ 大切な人に伝えたいことを伝えること
- ☐ その他（ ）



あてはまる項目にチェックを
入れてみましょう。

Step 1 - 2 もしもの時を考えてみましょう

①もしも、あなたが病気になったら？

- ☐ 自分の健康状態や病気についてどのような経過をたどるかなど、詳しい説明を受けたい
- ☐ 一日でも長く生きられるような治療を受けたい
- ☐ 苦痛を和らげるための十分な処置や治療を受けたい
- ☐ できるだけ自然な形で最期を迎えられるような必要最小限の治療を受けたい
- ☐ 延命は考えていないので、治療は受けたくない
- ☐ その他（ ）

②もしも認知症などで、自分で判断できなくなった時、あなたはどのように過ごしたいですか？

- ☐ 可能な限り自分で身の回りのことを行い自宅で生活したい
- ☐ 家族やヘルパーなどの手を借りながら自宅で生活したい
- ☐ 施設や病院で過ごし、食事やトイレなど最低限自分でできる生活が送りたい
- ☐ 施設や病院で過ごし、とにかく長生きしたい
- ☐ その他（ ）



③将来、病状が悪化したり、もしもの時が近くなった時、あなたはどこで過ごしたいですか？

- ☐ 自宅 ☐ 施設 ☐ 病院 ☐ 分からない
- ☐ その他（ ）

あてはまる項目にチェックを入れて
() に名前を記入してみましょう。

Step 2 信頼できる人は誰か考えてみましょう

あなたが信頼できる人はだれですか？

もしも、あなたが意思表示が難しい状態になったときや、あなたが医療や介護などについて決められなくなったときに、あなたの代わりに医療や介護について話し合ってもらえる信頼できる人はどなたになりますか？

- ☐ 配偶者・パートナー（ ） ☐ 親（ ）
- ☐ 子ども・孫（ ） ☐ 友人・知人（ ）
- ☐ きょうだい（ ） ☐ その他（ ）
- ☐ 親戚（ ） ☐ 頼める人はいない

Step 3 話し合しましょう

信頼できる人や医療・介護職者と話し合しましょう。

話し合った日： _____ 年 _____ 月 _____ 日

話し合った人： _____ 、 _____

(間柄・名前等) _____ 、 _____

Step 4 伝えましょう

大切な人たちに話し合った内容を伝えましょう。

伝えた日： _____ 年 _____ 月 _____ 日

伝えた人： _____ 、 _____

(間柄・名前等) _____ 、 _____

Memo～メモ～

