



これから  
ノート

No. \_\_\_\_\_

記入日 \_\_\_\_\_ 年 月 日

四日市医師会  
四日市市

## わたしの情報

名前 \_\_\_\_\_ 生年月日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

住所 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

ケアマネジャー事業所名 \_\_\_\_\_

担当者名 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

かかりつけ医療機関名 \_\_\_\_\_

担当医名 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

訪問介護ステーション名 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

かかりつけ歯科医療機関名 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

かかりつけ薬局名 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

# もくじ

はじめに

これからの医療やケアについて話し合うことが大切な理由

ステップ 1 考えてみましょう!

ステップ 2 信頼できる人が誰かを考えてみましょう!

ステップ 3 主治医に尋ねてみましょう!

ステップ 4 話し合しましょう!

ステップ 5 伝えましょう!



## はじめに

厚生労働省の調査(2017年)によると、約60%の人が「人生の最終段階における医療に関心がある」と回答しているにもかかわらず、家族と話し合いをまったくした事がない人の割合は約60%にのぼりました。その理由は「話し合うきっかけがない」が最も多い回答でした。あなたの考えや気持ちをご家族など信頼できる大切な方々と話し合ったり伝えておくことで、もしもの時にあなたの希望が尊重されると同時に、あなたの大切な方々の心の負担を減らすこともできます。心に余裕がある時に、じっくり考える時間を持つ事が大切です。この冊子は、これからの治療やケアに関する話し合いを始めることを手助けするためのものです。



## これからの治療やケアについて話し合うことが大切な理由

あなたは、「もしものこと」を考えたことがありますか？

人はみな、いつでも、命に関わるような大きな病気や、ケガをして、命の危険が迫った状態になる可能性があります。

命の危険が迫った状態になると約75%の方が、これからの治療やケアなどについて自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなるといわれています。

治療やケアに関する考えを、あなたが信頼できる大切な人と話し合っておくと、もしもの時に、あなたの考えに沿った治療やケアを受けられる可能性が高いといわれています。

すべての項目を書く必要はありません。  
まず、書けるところから書き始めましょう。



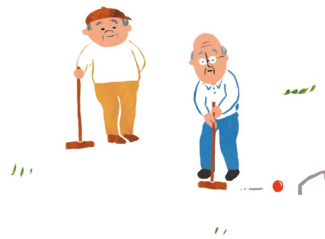
STEP

# 1 考えてみましょう!

① もし生きることができる時間が限られてるとしたら、あなたにとって大切なことはどんなことですか？

以下の中から選んでみてください。(複数回答可)

- 家族や友人のそばにいること
- 仕事や社会的な役割が続けられること
- 身の周りのことが自分にできること
- できる限りの治療が受けられること
- 家族の負担にならないこと
- 痛みや苦しみがないこと
- 少しでも長く生きること
- 好きなことができること
- ひとりの時間が保てること
- 自分が経済的に困らないこと
- 家族が経済的に困らないこと
- その他



.....  
.....

② こんな人生の終わり方だったらいいな  
こんな治療やケアを受けたいな  
こんな人生の終わり方は嫌だな  
こんな治療やケアは嫌だな  
と感じたことはどんなことですか？

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## STEP 2 信頼できる人が 誰か考えてみましょう!

① あなたが信頼していて、いざという時に  
あなたの代わりとして受ける治療やケアについて  
話し合っしてほしい人は誰ですか?

一人でなくても構いません。

その人に法的な権利や義務や責任はありません。

あくまで、あなたの考えや気持ちの代弁者です。

名前

続柄

名前

続柄

名前

続柄

名前

続柄



あなたの価値観や人生観、大切にしたい事などを、もしもの時に、あなたに代わって  
伝えてもらうため、十分に話し合っ、あなたの本当の気持ちを伝えておきましょう。

## STEP 3 知りたいことを主治医に 尋ねてみましょう!

① あなたはご自身の病名・病状を知っていますか?

はい

いいえ

② あなたは、病気の予想される経過や、  
余命(あとどれくらい生きられると予測されるか)を  
知りたいですか?

以下の選択肢からひとつ選んでみてください。

知りたい

知りたくない

わからない

STEP

## 4 話し合きましょう!

「治療が不可能な病気」になり回復が難しい状態になったときのことを考えてみます。

① 病状の悪化などにより、自分の考えを伝えられなくなった場合に、どのような治療を望みますか?

- できる限りの医療処置を受けて延命する治療
- できる限り苦痛を取り除く治療

② 病状の悪化などにより、自分の考えを伝えられなくなった場合に、どこで過ごしたいですか?

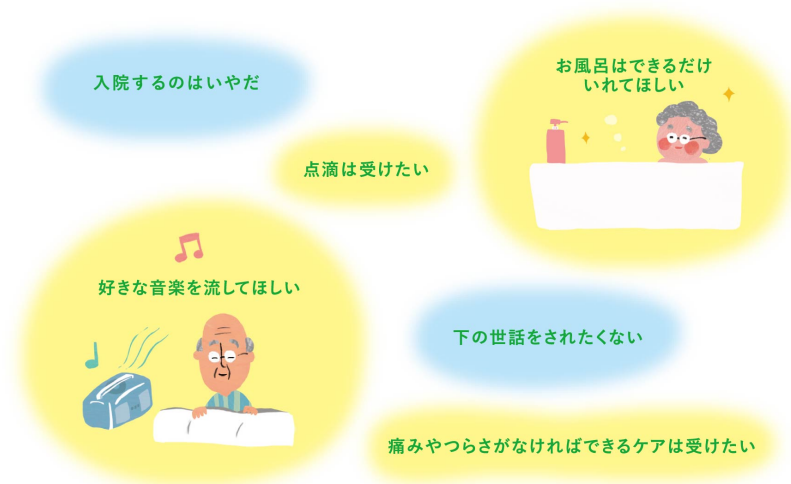
- 病院
  - 自宅
  - 施設
  - それ以外 (具体的な場所をお書きください)
- .....

③ 病状の悪化などにより、自分の考えを伝えられなくなった場合に、して欲しい治療やケア、逆に、これだけはしてほしくないという治療やケアは、どのようなものがありますか?

.....

.....

.....



STEP

# 5 伝えましょう!

## 話し合いの内容を医療・介護従事者に伝えておきましょう

信頼できる家族や友人と話すだけでは十分ではありません。  
 その他の家族や知人、医療・介護従事者にも、あなたの希望や考えを  
 伝えておきましょう。  
 あなたの希望がより、尊重されやすくなります。



「気持ちが変わること」はよくあることです。  
 その都度、信頼できる家族や友人や医療・介護従事者と  
 話し合い、新しい「これからノート」に記入しましょう。



医療・介護従事者(医師や看護師など)に希望を伝えた後でも、  
 いつでも内容を訂正することはできます。  
 病状や症状が変化したときなど定期的に考えを整理し直し、  
 必要に応じて主治医や家族と話ししておきましょう。

必ずしも全ての項目を書く必要はありません。  
 まず書けるところを書きましょう。

記入した内容は、現在のあなたの気持ちであって、法的義務や  
 法的効力が生じる絶対的な決定ではありません。



「わたしの気持ち」も、あわせて記入しましょう。

 「これからノート」を記入するにあたり、  
 わたし達が一緒に話し合いをしました。

名前	続柄
-----	-----
名前	続柄
-----	-----
名前	続柄
-----	-----
名前	続柄
-----	-----
名前	続柄
-----	-----
名前	続柄
-----	-----

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日



## 「これからノート」製作ワーキングメンバー（五十音順）

秋山 恵美	菰野町地域包括支援センター
石橋 千依	JA三重厚生連三重北医療センター 菰野厚生病院 地域連携室
岩崎 文哉	朝日町地域包括支援センター
大川 恵美	地方独立行政法人 三重県立総合医療センター 地域連携課
北畠 未央	四日市市中地域包括支援センター
清水 あけみ	居宅介護支援 シリウス
多田羅 紀子	四日市市在宅医療・介護連携支援センター つなぐ
中島 英子	四日市市在宅医療・介護連携支援センター つなぐ
中島 佐知子	JCHO 四日市羽津医療センター 地域連携室
長戸 美知枝	市立四日市病院 医療相談室
中村 いお美	ナーシングホームもも四日市
濱室 奈緒美	川越町地域包括支援センター
板東 祐之	四日市市南地域包括支援センター
人見 紀巳子	居宅介護支援 シリウス
藤島 千里	四日市市北地域包括支援センター
松下 容子	羽津医療センター訪問看護ステーション
山中 賢治	公益社団法人 四日市医師会
六代 滋	四日市市社会福祉協議会
四日市市役所健康福祉課	
四日市市役所高齢福祉課	
四日市保健所保健予防課	

### 参考資料：

平成29年度 人生の最終段階における医療に関する意識調査（厚生労働省）

平成29年度 厚生労働省委託事業 人生の最終段階における医療体制整備事業

（木澤義之 編）

「これからノート」 2020年3月

発行 公益社団法人 四日市医師会

〒510-0087

四日市市西新地14-20

電話 059-352-9117（代表）

イラスト 廣瀬 里穂

\*この冊子は、三重県の令和元年度在宅医療体制整備推進事業の助成を受けて作成しました。