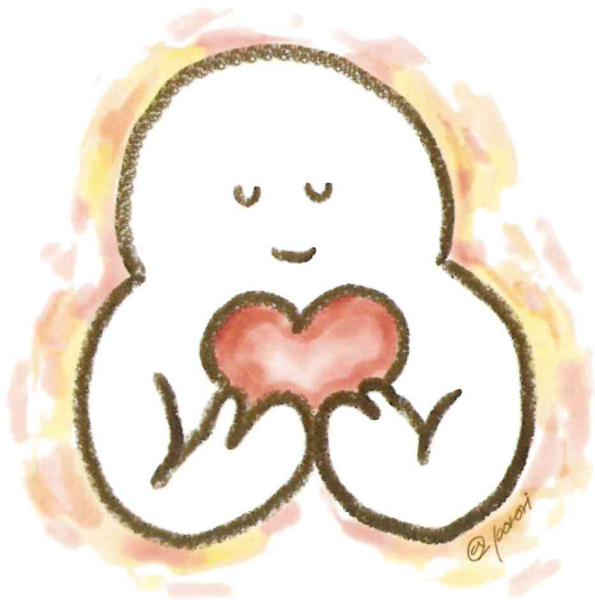


もしもの時のために

わたしの 心づもり



心づもりできていますか？

万が一の時に備えて、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自分で考えたり、あなたの信頼する人たちと話し合ったりすることは大変重要なことです。

この話し合いは、もしもあなたに命の危険が迫った時、自分で考えたり気持ちを伝えられなくなった場合に、あなたの代わりに治療やケアについて決断しなければならない人たちの重要な助けになります。

またこうした話し合いをすることで、望んだ治療やケアを受けられる可能性も高くなり、あなたの代わりに決断せねばならない人の心の負担も軽くなります。

どうぞ自分の意思がはっきりと示せるうちに、人生の最終段階を迎える「心づもり」について、あなたの信頼できる人たちと話し合いを重ね、気持ちが変わったら何度でも書き直してみてください。

わたしの心づもり

書いている中で、心が苦しくなったり、自分の気持ちがわからなくなったりしたら中断してもかまいません。また書けるところから書いていきましょう。

わたしの名前: _____

記入した日: 令和 _____ 年 _____ 月 _____ 日

1. あなたにとって大切なことは何ですか？

1) もしも余命がわかってしまったとしたら、あなたにとって大切にしたい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。(□にチェックを入れる 複数回答可)

- 家族や友人が側にいること
- 身の回りのことが自分でできること
- 出来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
- 痛みや苦しみが無いこと
- 心の不安が無いこと
- 少しでも長く生きること
- 好きなことができること
- その他 (具体的にお書きください)

2) あなたが「こんな状態になったら生き続けるのは大変かもしれない」と思うのは、どんな状態の時ですか？自由にお書きください。

- 例えば…
- 「重体になり目が覚めず、周りに自分の気持ちが伝えられない」
 - 「体の自由がきかず、身の回りのことが自分でできない」
 - 「自分で排泄することができない」
 - 「自分の力で食べたり飲んだりできない」
 - 「機械の助け(人口呼吸器)がないと生きられない」
 - 「耐え難い痛みが続く」

3)もしあなたが、左記の様な「こんな状態になったら生き続けるのは大変かもしれない」という状態になったとしたら、どのように過ごしたいですか？

- 必要な治療やケアを受けて、できるだけ長く生きたい
- 命が短くはなるかもしれないが、今以上の治療やケアは受けたくない
- わからない

どのように過ごしたいのか具体的な考えがあればお書きください。

例えば… 「回復の見込みがでてくるのであれば積極的に治療を受けたい」
「お金がかかるのなら、そこまでの治療は望まない」
「家族の負担になるような治療やケアは受けたくない」



2. あなたの信頼できる人は誰ですか

- 1) もしも、あなたが病気などで自分の気持ちを伝えられなくなった時や、治療などについて決められなくなった時、あなたに代わって治療やケアについて医療従事者と話し合うことのできる家族や信頼できる方は誰ですか？具体的なお名前と間柄を記入してください。（複数でも可能）

※もし誰もいない場合は、「頼めるひとがいない」とお書きください。

氏 名	間 柄

- 2) 1) で書いた人ですが、なぜその人にお願いしたいのですか？理由をお書きください。



3. あなたは自分の今の病状について 知っておきたいですか

1) もしもあなたが重篤な病気の場合、今後の予想される経過や、余命について知っておきたいですか？

- 全てを知っておきたい
- 余命までは知りたくないが、予想される経過などはある程度知っておきたい
- そんなことは一切知りたくない
- わからない
- その他

(何かこのことについて他に考えがあれば、具体的にお書きください)



4. あなたは病気の回復が難しい状態になった時のことを考えていますか

1) もしもあなたが病状の悪化などで、十分に考えたり、自分の意思を伝えられなくなった場合、どんな治療を望みますか？

延命を最も重視した治療

心肺蘇生、気管挿管、人工呼吸器の使用など、心身に大きな負担がかかっても、できる限り長く生きることを重視する。同時にその中で生じる苦痛な症状には、できる限り緩和のための治療やケアを受ける。

延命効果を伴った一般的な治療

心肺蘇生、気管挿管、人工呼吸器の使用など、心身に大きな負担がかかる処置までは希望しないが、その上で少しでも長く生きるための治療を受ける。同時にその中で生じる苦痛な症状には、できる限り緩和のための治療やケアを受ける。

快適さを重視した治療

治療による延命効果を期待するより、できる限り苦痛の緩和や快適な暮らし（自分らしい生活）を大切にしたい治療を受ける。

上記の他に、このような治療やケアをしてほしいという希望があればお書きください。



2) あなたが左記で選んだ治療やケアの中で、してほしい治療やケア、またしてほしくない治療やケアはどのようなことですか？具体的にお書きください。

してほしい治療やケア

例えば… 点滴は受けない／痛みやつらさがなければ、できるだけケアしてほしい
／お風呂はできるだけ入りたい／好きな音楽を流してほしい／一人に
しないでほしい

してほしくない治療やケア

例えば… 下の世話はされたくない／入院はしたくない／とにかく痛みが伴う治
療はしたくない

3) 病状の悪化等により、自分の考えが伝えられなくなった場合に、どこで治療やケアを受けたいですか？

- 病院
- 自宅
- 施設
- 上記以外

具体的な場所をお書きください：

5. あなたはもしもの時の決断を 誰かに頼んでいますか

1) 病状が悪化し、自分の考えが伝えられなくなった時に、あなたが望んでいたことと、あなたの信頼できる人の考えが違う時は、どうしてほしいですか？

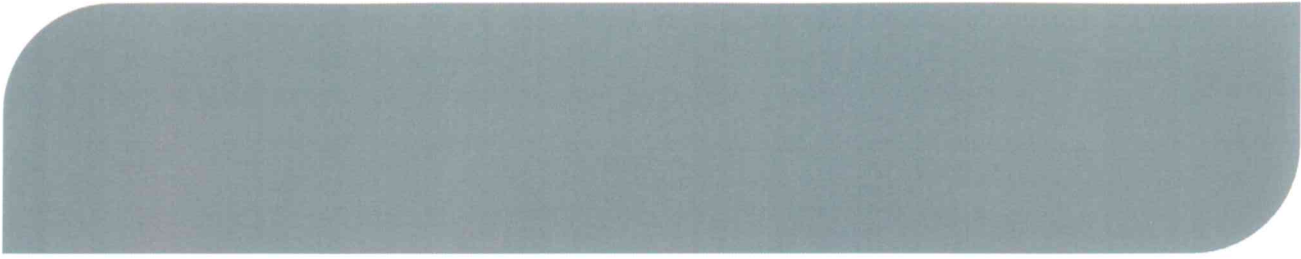
私が望んだとおりにしてほしい

私が望んだことを基本として、医療従事者や信頼できる人たちで相談して決めてほしい

全て任せるので、医療従事者や信頼できる人たちで相談して決めてほしい

わからない（理由を具体的にお書きください）





気持ちは絶えず変化していきます。その都度、周りの人や医療従事者と話し合しましょう。

ここに書いたことは、いつでも訂正できます。病状が変化した時などは定期的に考えを整理しなおし、周りの人に伝えておきましょう。

わたしの心づもり

~~~~~

令和3年6月発行

編集・発行 飛騨市終活支援センター

飛騨市古川町若宮2丁目1-66

飛騨市社会福祉協議会内

~~~~~