


想いを伝える 「私ノート」



まだ元気やけど言っとくわ



はじめに

人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)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、くり返し話しあい、共有する取組のことです。

例えば、突然の病気や事故により、病院に運ばれてあなたに意識がない状態で、家族に対して「手術をするか」「何かあった場合の延命治療はどうしますか」と思いもよらない選択を迫られることがあります。また、認知機能の低下により、自分自身では判断ができなくなることも考えられます。

あなたに意識があれば、相談して決めることができますが、そうでなかったとき、どのように選択をすればいいか悩まれる家族も多い現状があります。

あなたが望んだ最期を迎えて、家族も悔いなく過ごすためには、事前に家族やその支援者があなたの思いを十分に理解し、共有しておくことが大切です。

このノートを、あなたが尊厳ある最期を迎えることができるように、また、あなたと家族や支援者が互いを尊重し、理解しながら生活ができるようにするための、話し合いのきっかけとして活用してみてください。

このノートは、遺言書のような法的拘束力はありません。
あくまでも、本人の思いや希望を記載するものです。

〈本書の構成〉

- | | |
|------------|-----------------------------------|
| 1. わたしについて | 自分の過去・現在・未来を考える |
| 2. 病気になったら | 治療・看護・介護が必要になった時のことを考える(ACP:人生会議) |
| 3. エンディング | 人生の最期を考える |
| 4. 相談先 | 相談先の一覧 |

記入部分

もくじ

1. わたしについて

- (1) 基本情報 2
- (2) 家系図 4
- (3) 連絡してほしい人 5
- (4) かかりつけ医療機関など 6

2. 病気になったら

- 【コラム1】 人生会議(ACP) 10
- (1) 突然の病気や、事故によるケガ、または
持病の悪化などにより健康状態が急変した場合 11
- (2) 介護や看護が必要になった場合 12
- 【コラム2】 判断能力の低下や物忘れが気になったら 13
- (3) 人生の最期が近づいた場合 14

3. エンディング

- (1) 葬儀について 16
- (2) 大切なものについて 17
- (3) その他 18

4. 相談先

- (1) 相談・手続先(行政関連) 20
- (2) ガン等と診断された場合 20
- (別表) 地域包括支援センター、認知症地域支援推進員 21

ポイント
1

どこからでも
記入OK!



大切なのは、自分の考えを整理して、
大切な人や専門職などの支援者と
話をして共有すること!

ポイント
2

何度でも
書き直し
OK!



年齢や健康状態や生活環境によって
気持ちは揺れ動きます。
気持の変化に応じて記入すること!

本紙の
ダウンロードは
こちら



1. わたしについて

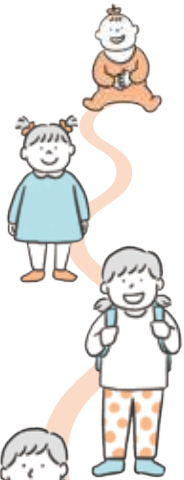
2. 病気になったら

3. エンディング

4. 相談先

① わたしのこれまで

今までの人生の中で大きな影響を与えた出来事や転機となった出来事など
(例: 学生時代の思い出、仕事のこと、思い出深いことなど)



② わたしのいま

生活の中で大切にしている
こと、モノ、人など

ほっと心落ち着く時間、場所

座右の銘、信念

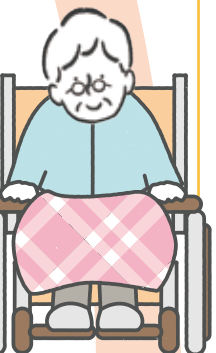
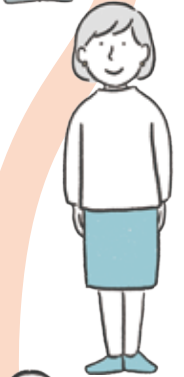
趣味・特技

最後の晩餐はこれ!

③ わたしのこれから

今後、やっておきたいこと
(誰と、何をしたいかなど)

大切にしたいこと、モノ、人



1. わたしについて

2. 病気になったら

3. エンディング

4. 相談先

(2) 家系図

わたしの
家系図

父方
祖父

父方
祖母

母方
祖父

母方
祖母

同居している家族を
○で囲みましょう

父方のおじ・おば

母方のおじ・おば

父

母

義父

義母

わたしの兄弟

義理の兄弟

わたし

配偶者

おい・めい

おい・めい

子と子の配偶者

子

子

子

孫

孫

孫

孫

孫

孫

孫

孫

孫

1. わたしについて

2. 病気になったら

3. エンディング

4. 相談先

(3) 連絡してほしい人

フリガナ		関係性	
氏名			
連絡先			
知らせたいタイミング	<input type="checkbox"/> 入院	<input type="checkbox"/> 危篤	<input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後

フリガナ		関係性	
氏名			
連絡先			
知らせたいタイミング	<input type="checkbox"/> 入院	<input type="checkbox"/> 危篤	<input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後

フリガナ		関係性	
氏名			
連絡先			
知らせたいタイミング	<input type="checkbox"/> 入院	<input type="checkbox"/> 危篤	<input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後

フリガナ		関係性	
氏名			
連絡先			
知らせたいタイミング	<input type="checkbox"/> 入院	<input type="checkbox"/> 危篤	<input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後

フリガナ		関係性	
氏名			
連絡先			
知らせたいタイミング	<input type="checkbox"/> 入院	<input type="checkbox"/> 危篤	<input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後


フリガナ		関係性	
氏名			
連絡先			
知らせたいタイミング	<input type="checkbox"/> 入院	<input type="checkbox"/> 危篤	<input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後

1. わたしについて

2. 病気になったら

3. エンディング

4. 相談先

 記載がたりない場合は、P8・9のMemo欄に追記してください。

(4) かかりつけ医療機関など

■ からだの情報

身長	cm	体重	kg	血液型	型
----	----	----	----	-----	---

■ かかりつけ医療機関

病気、家族、生活環境など自分のことを一番よく知っている医療機関を①に記入してください。

	病院(診療所)名	医師名	診療科	病名/既往歴
①				
②				
③				

手術歴(既往歴)・健康上の注意点・アレルギーなど

--



手術歴について

病院でMRIなどの検査を実施するときに影響があるペースメーカーの埋込などの手術を行っている場合は、とても大切な情報です。

■ かかりつけ歯科

病院(診療所)名	電話
義歯(入れ歯)	<input type="checkbox"/> 総義歯 <input type="checkbox"/> 部分義歯 <input type="checkbox"/> インプラント <input type="checkbox"/> なし

■ かかりつけ薬局

かかりつけ薬局名	電話
お薬手帳	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし (“なし”の方→)
現在飲んでいる薬	



お薬情報について

現在飲んでいる薬は、お薬手帳で管理することをお勧めします。薬の種類が多い場合は、医師や薬剤師、訪問看護師などに相談することもできます。また、お薬手帳がない場合は、薬と一緒に渡される「薬の説明書」を合わせて保管することも大切です。

2. 病気になったら

コラム
01

人生会議 (ACP)

病気や事故など、もしものときに備えて、あなたが大切にしていることや、望む治療などについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する過程を「人生会議 (ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」といいます。

国は、11月30日を「人生会議の日」としています。

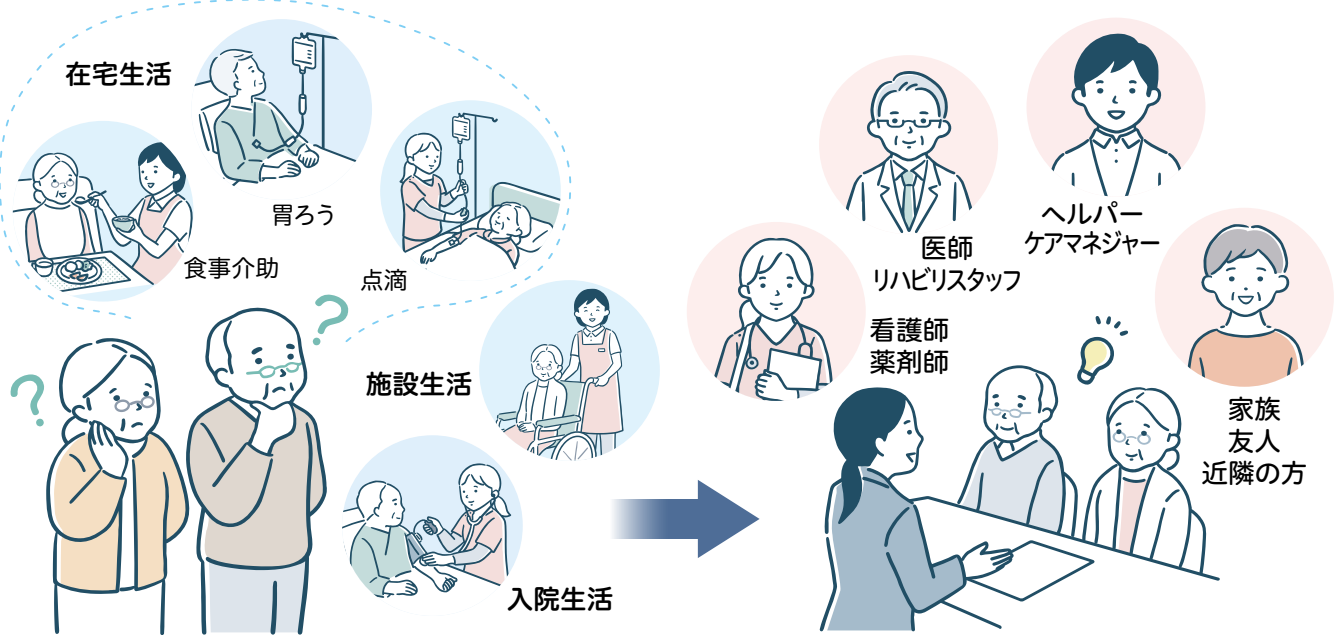
11~15ページの「2. 病気になったら」で考えてもらうことは、「人生会議 (ACP)」そのものです。自分一人で考えるだけでなく、家族や友人など周囲の信頼できる方たちと話し合うことがとても大切なことになります。

また、分からない言葉や、悩んだときには、かかりつけ医や介護に来ていただいている方に相談して、一緒に考えることもできます。希望する医療やケアにつなげるために、「人生会議 (ACP)」を行ってみましょう。

〈厚生労働省の取組〉



〈近畿大学奈良病院の取組〉



■ 高額療養費制度について

医療機関や薬局の窓口で支払った額が、月の初めから終わりまでで上限額を超えた場合に、その超えた金額を支給する制度です。ご自身が加入している公的医療保険に、ご相談ください。

■ 限度額適用認定証について

入院する前に、ご加入の医療保険から「限度額適用認定証」又は「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受け、医療機関の窓口でこれらの認定証を提示することで、窓口での負担を上限額まで抑えることが可能です。(マイナンバーカードの健康保険証利用をしている方は、限度額適用認定証の準備は不要)

1. わたしについて

2. 病気になったら

3. エンディング

4. 相談先

(1) 突然の病気や、事故によるケガ、または持病の悪化などにより健康状態が急変した場合

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

将来、自分自身で自分のことを決められなくなった時に備えて、まずは今の医療に対する希望や思いを整理してみましょう。

① 告知について (いずれか1つを選択)

- 病名、余命とも告知はしないでほしい
- 病名のみ告知してほしい
- 余命が()か月以上であれば告知してほしい
- 余命の期間にかかわらず、病名と余命を告知してほしい
- その他()

② もしもの時、医療機関等があなたの代わりに治療などについて相談し話しあう人はどなたですか。

<input type="checkbox"/> 家族	フリガナ		(続柄)	
	氏名			
<input type="checkbox"/> その他	フリガナ		(関係性)	
	氏名			

③ 次の質問に対して、思い浮かんだこと、気持ちをそのまま書いてみてください。

(例)「悲しい」「入院したい」などの一言でもかまいません。

(例)「どんな治療でもいいので続けてほしい」「回復の見込みがないなら治療はしないでほしい」「苦痛を和らげるための処置や治療をうけたい」なども大丈夫です。

Q1 もし、これ以上治療しても病状はよくなると医師に言われたら…

Q2 もし、もう治療のほどこしようがない「がん」と診断されたら…

1. わたしについて

2. 病気になったら

3. エンディング

4. 相談先

(2) 介護や看護が必要になった場合

病気やケガが安定して、病院を退院するときに、介護や看護が必要な状態となることがあります。また、自分の生活に手伝いが必要な状態になることもあります。

以下の質問にあげている状況は、自宅で介護サービスの利用、施設入所や病院への入院のきっかけとなることが多いです。今の介護に対する希望や思いを整理してみましょう。

① 介護や看護が必要になったときのことを想像して、次の質問に対して思い浮かんだこと、気持ちをそのまま書いてみてください。

(例)「つらい」「リハビリを頑張る」「施設に入りたい」などの一言でもかまいません。

(例)「自宅でヘルパーなどの介護サービスを受けながら生活したい」

「家で家族と一緒に生活したい」「先生に往診してほしい」など文章になっても大丈夫です。

Q1 もし、日常生活において家事や外出に手伝いが必要になったら…

Q2 もし、病院に通うことができなくなったら…

Q3 もし、トイレに行けなくなったら…

Q4 もし、むせたりのみこみが悪くなったりして、口から食事が難しくなったら…

Q5 もし、認知症になって家族の顔が分からなくなったら…

② 認知機能の低下などにより、自分で判断ができない状態になった場合

家族で相談して決めてほしい

家族以外の(氏名：フリガナ) (関係性：) に一任したい

その他 ()

1. わたしについて

2. 病気になったら

3. エンディング

4. 相談先

判断能力の低下や物忘れが気になったら…

認知症は誰がなってもおかしくない、身近な病気です。しかし、自分が認知症になったときのことはイメージしにくく、他人事のように感じてしまいます。考えるのが怖い、考えても仕方ない、そうした思いが強いのかもかもしれません。

認知症への備えをしておくことで、生活の不安や経済的な負担を減らすことができます。認知症の人の介護は、かつての家族が抱え込むものから、関係者と連携して、地域で支えるものへと変わり、さまざまな支援や制度を利用し、日常生活の我慢やストレスを減らすことができます。(詳細は、生駒市認知症ケアパスをご確認ください)

認知症かな?

認知症に関する自己チェックリスト

認知症は、早めの気づき大切です。
もしかして認知症かな?気になり始めたら、自分でチェックしてみましょう。
「今までとは違う」以下の症状に、いくつか気づいたら、
受診・相談(P.7~P.8参照)してください。

- ① もの忘れを周りの人から言われる
- ② 簡単な計算の間違いが多くなった
- ③ 大きなお金(1万円札)で支払いをする
- ④ 時間や場所の感覚が不確かになった
- ⑤ 慣れているところで道に迷った
- ⑥ 必要な物や事を忘れてしまう
- ⑦ 同じ物を買ってしまう
- ⑧ ものの名前がでてこなくなった
- ⑨ 食べたことや食べたものを忘れる
- ⑩ 最近の出来事が思い出せない
- ⑪ 人と会う約束やその日時を忘れる
- ⑫ 鍋をこがした。ガスの火を消し忘れた
- ⑬ アンケートや質問用紙の記入に戸惑うことがある
- ⑭ 医者からもらった薬が余る
- ⑮ テレビドラマの内容が理解できない、説明できない
- ⑯ 身だしなみ・服装が気にならなくなった
- ⑰ 家事・日課・趣味をあまりしなくなった、興味・関心がなくなった
- ⑱ ささいなことでも怒りっぽくなった
- ⑲ 以前より疑い深くなった

本誌記(認知症介護研究・研修東京センター長)他監修「認知症を知るホームページ」(<http://www.e-65.net/index.html>)
認知症の合同)を森川博行(三重県立こころの医療センター院長)改変。

医療機関や相談窓口(P.7~P.8)へ相談に行かれる時は、記入後のチェックリストを持参してご相談ください。

奈良県 いまからはじめる認知症予防パンフレットより

*記憶障害(もの忘れ)が最初に必ずしも起こらない認知症もあります。
これについては、「認知症とは?」P.3をご覧ください。

詳しくはこちらへ



〈認知症安心ガイド〉
～生駒市認知症ケアパス～

1. わたしについて

2. 病気になったら

3. エンディング

4. 相談先

■ 成年後見制度について

認知症などによって、物事を自分ひとりで決めることに不安や心配のある人がいろいろな契約や手続きをする時に保護・支援するための制度です。家庭裁判所によって後見人を選任する「法定後見制度」と、本人が十分な判断能力があるうちに、将来に備えて自らが代理人を選定する「任意後見制度」があります。

(3) 人生の最期が近づいた場合

いずれ迎える最期の時まで自分らしくすごすために、残された時間をどのように過ごすか、何を大切にすることを考えておく必要があります。

① 残された時間が限られているとしたら、大切なこと (いくつ選んでも結構です)

- 家族や友人のそばにいたいこと
- 好きなことを好きなようにできること
- 仕事を出来るだけ続けること
- ひとりの時間を過ごすこと
- 身の回りの事は自分でできること
- 痛みも苦しみもなく人生を終えること
- 家族の負担にならないようにすること
- 家族が経済的に困らないようにすること
- その他 ()

② 人生の最期が近づいた時、最終段階を過ごしたい場所はどこですか

(例)「家」「施設」「〇〇病院」など思いついた場所や具体的な名称などの一言でもかまいません。
 (例)「〇〇だったら家ですごしたい。でも、〇〇〇だったら病院で」などいろんな状況を想定して、そのときにすごしたい場所が文章になっても大丈夫です。

■ エンド・オブ・ライフ(人生の最期)について

自然死とは、いわゆる寿命を全うした死のことです。寿命とは、人が、病気その他の原因がなく死にいたることです。

老衰などにより人生の最期が近づいた時に少しずつ食事が食べられなくなったり、立つことができなくなり寝たきりになったりします。どのように、症状が変化していくかについて、一例を示しています。つらい気持ちになる場合もありますので、ご覧になるときはお気をつけください。

生駒メディカル
センター訪問看護
ステーションの
取組



1. わたしについて

2. 病気になったら

3. エンディング

4. 相談先

**③ 最期のときまで自分らしく過ごすことを想像して、
次の質問に対して思い浮かんだこと、気持ちをそのまま書いてみましょう。**

(例)「穏やかに」「自然なままでいたい」などの一言でもかまいません。

(例)「苦しみや痛みを取るなど最小限の治療はしてほしい」

「〇〇歳まではどんな状態になっても生きたい」

「点滴や栄養剤などは使わずに自然に任せてほしい」など文章になっても大丈夫です。

Q1 もし、少しずつ食べられる量が減ってきて、食事がとれなくなったら…

Q2 もし、呼吸が弱くなってきたら…

1. わたしについて

2. 病気になったら

3. エンディング

4. 相談先

(1) 葬儀について

① 葬儀の希望

(例) 家族や親族だけでしてほしい(家族葬)、一般的な規模でしてほしい、葬儀場でしてほしい、菩提(寺・教会)でしてほしい、葬儀社や互助会で生前予約しているなど、自由にご記入ください。旅立ちの衣服、一緒に納棺するもの、遺影、祭壇に飾る大切なもの・写真などもあわせてご記入することができます。

② お墓についての希望

(例) 先祖代々の墓、すでに購入している墓、新たに墓を購入してほしい、散骨、樹木葬など自由にご記入ください。

1. わたしについて

2. 病気になったら

3. エンディング

4. 相談先

(2) 大切なものについて

① ペット

ペットを飼っている ペットは飼っていない

ペットの名前	種類・品種	年齢	性別	引き取り先の有無		
				<input type="checkbox"/> なし	名 前	
		歳		<input type="checkbox"/> あり→	連絡先	
		歳		<input type="checkbox"/> なし	名 前	
		歳		<input type="checkbox"/> あり→	連絡先	
		歳		<input type="checkbox"/> なし	名 前	
		歳		<input type="checkbox"/> あり→	連絡先	

* ペットの引き取りをお願いしたい場合は、事前に依頼しておき、費用については、財産の中から負担付遺贈をするなど、遺言書に書いておくといいでしょう。

かかりつけの動物病院

病院名		電話	
-----	--	----	--

② 思い入れがある物(家財道具、衣類など)について

残してほしいもの

譲りたいもの

1. わたしについて

2. 病気になったら

3. エンディング

4. 相談先

4. 相談先

【組織改編に伴う名称変更版】

(1) 相談・手続先(行政関連)

*生駒市の市外局番は「0743」です。

相談内容		名称	電話番号
高齢者に関する相談		生駒市地域包括支援センター	P21 別表参照
認知症に関する相談		認知症地域支援推進員	P21 別表参照
介護保険に関する相談	申請に関する相談	介護保険課	74-1111 (内線:7430)
	サービスに関する相談		74-1111 (内線:7420)
障がい福祉に関する相談		障がい福祉課	74-1111 (内線:7260)
権利擁護・成年後見制度に関する相談		生駒市権利擁護支援センター	73-0780
年金に関する相談	国民年金加入者	地域共生社会推進課	74-1111 (内線:7210)
	厚生年金加入者	奈良年金事務所	0742-35-1371 【予約】0570-05-4890
	共済年金加入者	各共済組合	直接お問い合わせください
法律相談		防犯交通対策課	74-1111 (内線:3411)
人権に関する相談		人権施策課	74-1111 (内線:4360)
女性相談		ダイバーシティ推進プラザ	73-0556
消費者トラブルに関する相談		生駒市消費生活センター	73-0550
ごみの処分に関する相談		環境保全課	74-1111 (内線:2380)
家の処分に関する相談		住宅課 住宅政策係	74-1111 (内線:3360)
経済的な問題など生活の困りごとに関する相談		生駒市くらしとしごと支援センター	0120-883-132
ニート・ひきこもりなど子どもや若者に関する相談		生駒市子ども・若者総合相談窓口(ユースネットいこま)	74-7100

(2) ガン等と診断された場合

医療費の払い戻しに関する相談	高額療養費制度	加入している公的医療保険の窓口
所得税の医療費控除に関する相談	奈良税務署	0742-26-1201
住民税の医療費控除に関する相談	課税課	74-1111 (内線:7120)
休職に関する相談	傷病手当金	勤務先の担当者、協会けんぽ、健康保険組合など
	雇用保険基本手当の受給期間延長制度	ハローワーク

1. わたしについて

2. 病気になったら

3. エンディング

4. 相談先

(別表) 地域包括支援センター、認知症地域支援推進員

名 称	電話番号/所在地	担当地域
生駒市フォレスト 地域包括支援センター	TEL:78-4888 FAX:78-1640 生駒市北田原町2429-4 【認知症地域支援推進員】 専用ダイヤル:72-0687	高山町、ひかりが丘、北田原町、 西白庭台、鹿畑町、美鹿の台、 鹿ノ台東、鹿ノ台西、鹿ノ台南、 鹿ノ台北
生駒市メディカル北 地域包括支援センター	TEL:71-3500 FAX:71-1151 生駒市あすか野北2丁目12-13 【認知症地域支援推進員】 専用ダイヤル:71-3522	上町、白庭台、真弓、真弓南、 あすか野南、あすか野北、あすか台、 北大和、上町台
生駒市阪奈中央 地域包括支援センター	TEL:73-9448 FAX:73-9447 生駒市俵口町444-1 【認知症地域支援推進員】 専用ダイヤル:74-8665	南田原町、喜里が丘、生駒台南、 生駒台北、新生駒台、松美台、 俵口町の一部(阪奈道路以北)
生駒市東生駒 地域包括支援センター	TEL:75-3367 FAX:71-8086 生駒市辻町53 【認知症地域支援推進員】 専用ダイヤル:75-0021	辻町、小明町、谷田町、桜ヶ丘
生駒市社会福祉協議会 地域包括支援センター	TEL:73-7272 FAX:74-3610 生駒市北新町3-1 【認知症地域支援推進員】 専用ダイヤル:74-3341	北新町、 俵口町の一部(阪奈道路以南)、 東松ヶ丘、西松ヶ丘、光陽台
生駒市梅寿荘 地域包括支援センター	TEL:74-8134 FAX:71-8122 生駒市西旭ヶ丘12-3 【認知症地域支援推進員】 専用ダイヤル:75-3020	山崎町、東旭ヶ丘、西旭ヶ丘、新旭ヶ丘、東新町、 山崎新町、本町、元町、仲之町、門前町、軽井沢町、 東生駒、東生駒月見町、東菜畑、中菜畑、西菜畑町、 菜畑町、緑ヶ丘、萩原町、藤尾町、西畑町、鬼取町、 小倉寺町、大門町、有里町、小平尾町、青山台
生駒市メディカル南 地域包括支援センター	TEL:77-7766 FAX:76-7700 生駒市小瀬町324-2 【認知症地域支援推進員】 専用ダイヤル:77-0007	壺分町、さつき台、小瀬町、 南山手台、東山町、萩の台、乙田町、 翠光台

*認知症地域支援推進員は各地域包括支援センターに配置されています。

■ いこまる相談窓口

介護、障がい、子育て、生活困窮といった分野別の相談体制では解決に結びつかないような「くらしの困りごと」に対応するための相談窓口を設置しています。お気軽にご相談ください。

〈詳細はこちら〉



いこまる相談窓口

1. わたしについて

2. 病気になったら

3. エンディング

4. 相談先



想いを伝える 「私ノート」



まだ元気やけど言っとくわ

発行:令和6年4月第2版

発行元:生駒市地域医療課

企画:生駒市在宅医療介護推進部会 エンディングノート等作成ワーキンググループ

