

# わたしの人生ノート

自分らしい人生を生きるために



香川県版 ACPの手引き

# わたしの人生ノート

**わたしの人生ノート**は、わたしの思い、これからの人生や生活、先の医療や介護の希望について考えて話し合うために、わたしを知る・知ってもらうことをお手伝いするものです。

## 「わたしの人生ノート」を書く目的

### 目的1

わたしのことを自分でよく知り、  
家族や大切な人にもよく理解し  
てもらう

### 目的2

わたしのこれからの人生、生活、  
先の医療や介護の希望について  
考えて、伝えておく

## わたしの想いを家族や大切な人と共有すると

### わたし



自分の希望を  
叶えて、自分らしく  
生きる

### 家族



わたしの想いを  
知り、もしもの時に  
納得できる

### 医療介護の 支援者



わたしの希望に  
沿った支援が  
実践できる

## 「わたしの人生ノート」を書くのは、いつ？

今までの人生を振り返りながら、大切にしていること、これからやりたいこと、目標や生きがいを見つけ、これからも自分らしく生きるためのノートです。

自分のこと、健康のこと、これからの暮らしについて記入していくうちに、考えや思いが自然と整理されます。まずは書けるところから書いてみましょう。

### 健康な時、または身体状況が安定している時期

家族などと話をしながら考えて、書いてみましょう

加えて、今後の医療や介護の希望について考え、家族や医療者などの支援者と話し合う時にご活用ください。病気になると体調や生活が変化するため、医療や介護の希望について落ち着いて考えることができない場合があります。健康な時から、少しずつ考えておくといいでしょう。

### 病気や介護を自分ごととして考える時期

医療者やケアマネジャーなど支援者と相談しながら考えて、書いてみましょう



# 「わたしの人生ノート」を書く時に 知っておいてほしいこと

- ★ 自分のことについて、自分でもわからないことがあります。  
家族や支援してくれる人と話すことで見えることがあります。  
相談しながら書いてもよいでしょう。
- ★ 「わたしの人生ノート」は、記入を強制するものではありません。  
ご自身のタイミングで書いてみましょう。
- ★ すでに「わたしの人生ノート」と同じようなものをお持ちの方は、  
必要なページだけ選んでご利用ください。
- ★ 病気や暮らしの状況により、考えや希望が変わります。  
定期的に見直して、状況に応じて上書きしましょう。  
書き直した場合は、更新日を書いておきましょう。
- ★ これは法的な効力はありません。ご自身の覚書としてご使用ください。
- ★ あなたの考えや希望を叶えるために、このノートの存在と保管場所について信頼できる人に伝えておきましょう。



# 「わたし」について

記入日 年 月 日

名 前	生年月日	年 月 日
住 所		
電 話 番 号		
家 族 構 成		
緊 急 連 絡 先		

代筆者氏名 ( ) ・続柄 ( )

\*自分で書くことが難しく、誰かに代筆してもらった場合に記入してください

## 全体的内容

- 第1章
  - 1 人生の歩みを振り返る
  - 2 人生を曲線で描く
  - 3 今、大切に想っていること
  - 4 これからの人生や生活のこと
  - 5 今の健康のこと
  
- 第2章
  - 1 今の健康のこと
  - 2 病気が進んだ時の希望について
  
- 第3章
  - 1 お金のこと
  - 2 エンディングについて
  - 3 大切なひとへのメッセージ



# 第1章

## 健康な時、または 身体状況が安定している時期

家族などと話をしながら考えて、書いてみましょう

- 6ページ      **1** 人生の歩みを振り返る
- 7ページ      **2** 人生を曲線で描く
- 9ページ      **3** 今、大切に想っていること
- 10ページ     **4** これからの人生や生活のこと
- 11ページ     **5** 今の健康のこと



# 1 人生の歩みを振り返る

記入日            年    月    日

① 生まれた時(出生地・わたしの名前の由来など)

② 子どもの時(印象に残る思い出など)

③ 青年の時(印象に残る思い出など)

④ 大人になってから(印象に残る思い出など)

⑤ 頑張ってきたこと

⑥ 自慢に思っていること

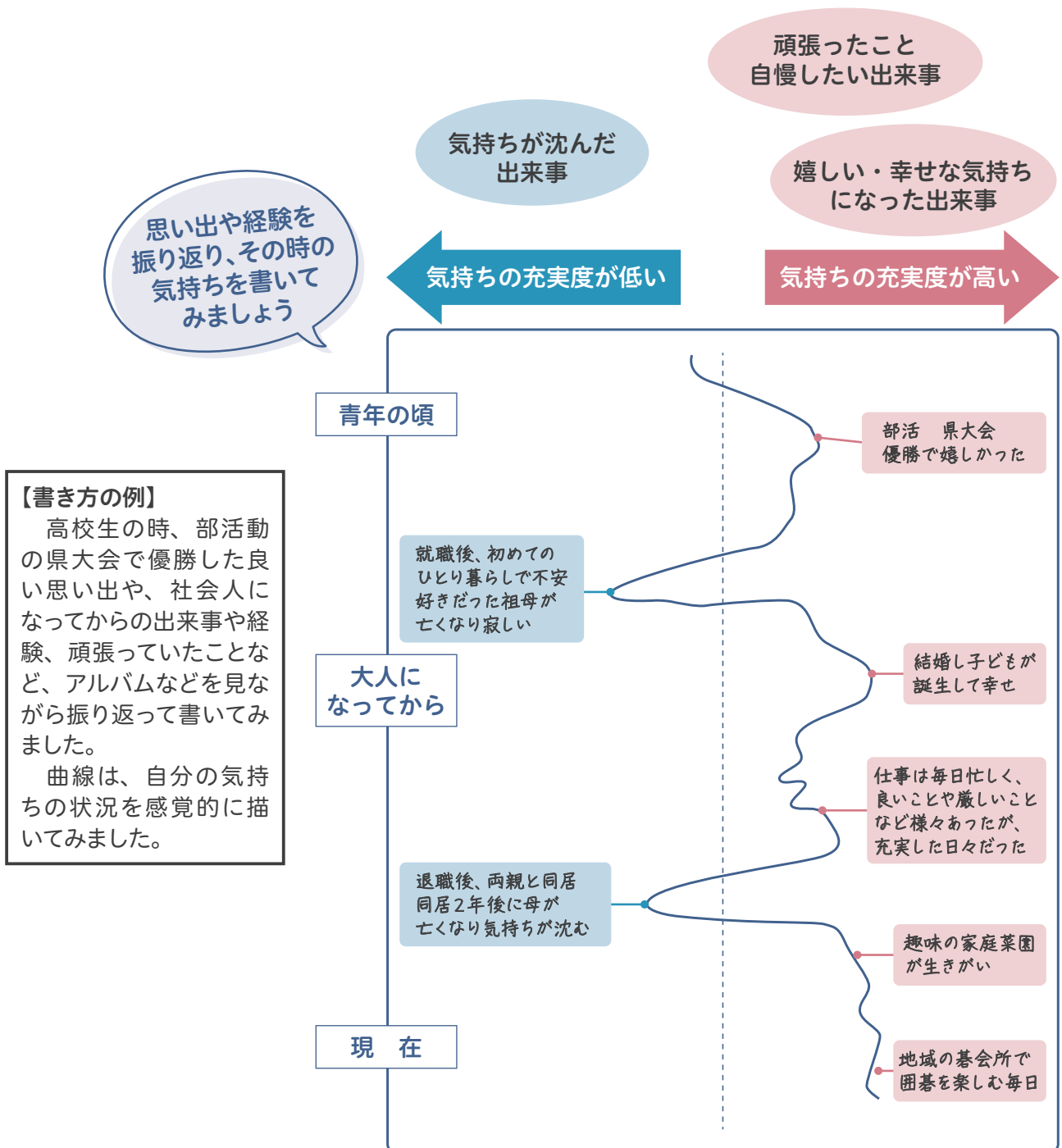
⑦ 大切な思い出



## 2 人生を曲線で描く

人生の振り返りは、エピソードを曲線で描く方法もあります。曲線で描くと振り返りの手助けになる場合があります。

人生は選択の連続。「今の意思決定」を積み重ねながら、自分の人生という物語を紡いでいます。これからも自分らしい選択をするために人生を振り返ります。子どもの頃から現在までを振り返り、仕事や頑張ったこと、大切な思い出や経験、良かった時、悪かった時の気持ちを思い出して描いてみましょう。



わたしの人生曲線

記入日 年 月 日

← 気持ちの充実度が低い

→ 気持ちの充実度が高い

生まれた頃

こどもの頃

青年の頃

大人に  
なってから

現 在



### 3 今、大切に想っていること

記入日 年 月 日

あなたにとって今、大切に想っていることは何でしょうか？好きなこと・大事にしていることなど、今の自分の想いを書いてみましょう。

#### 大切にしていることは何ですか？(いくつでも☑してきましょう)

- 家族や友人、ペットの傍にいたいこと
- 好きなことが続けられること
- 仕事や社会での役割が続けられること
- 趣味などの時間が楽しめること
- 好きな場所で過ごせること
- ひとりの時間がもてること
- 好きな食べ物が食べられること
- その他：

#### 大切に想っていることを具体的に書いてみましょう

生きがい

趣味・特技

好きな食べ物・思い出の味

好きな音楽・本・映画など

大切な場所

好きな時間の過ごし方

大切な人

大切にしている習慣

今、頑張っていること、取り組んでいること

他に、大切なことについて何でも



## 4 これからの人生や生活のこと

記入日

年

月

日

これからの人生の目標や取り組んでみたいことは何ですか？  
今後のことについて考えましょう。

これからの目標	その理由
行きたい場所	その理由
やりたいこと	その理由

これからの希望について自由に記入してください



## 5 今の健康のこと

記入日 年 月 日

あなたの現在の健康について、病気や主治医のことを書きましょう。  
病名がいくつかある場合には通院している医療機関ごとに書いてください。

病名	医療機関名	主治医

※医療者と話をする際には、お薬手帳を見せてください。

病気になった場合を想定し、今の希望に☑してください（いくつでも）

- 病気について詳しく教えてほしい
- 痛みや苦しみが少ない状態で過ごしたい
- 納得がいくまで治療をしたい
- 自然に近い形で過ごしたい
- 望んだ場所で過ごしたい
- 身の回りのことを自分でしたい
- 今は、病気になった時のことは考えたくない
- その他：



そう思う理由は何ですか？

# 第2章

## 病気や介護を 自分ごととして考える時期

医療者やケアマネジャーなど支援者と相談しながら  
考えて、書いてみましょう

13ページ **1** 今の健康のこと

14ページ **2** 病気が進んだ時の希望について

病気や介護を自分ごととして考える時期になると、  
大切にしていることや生活への考え方が  
変わることがあります。

### 第1章も見直しをしてみましょう。

人生の最終の段階になった時、  
自分の想いを伝えられなくなる場合があります。  
最期まで自分らしく生きるために、  
あなたの想いを伝えましょう。

# 1 今の健康のこと

記入日 年 月 日

あなたの現在の健康について、病気や主治医のことを書きましょう。  
病名がいくつかある場合には通院している医療機関ごとに書いてください。

病名	医療機関名	主治医

## あなたの病気や医療について、不安や気になることは？

### 過ごしたい場所は？

- 自宅                       病院                       施設  
 場所は家族に任せる     今はわからない



### 介護をしてほしい人は？

- 家族 (                      )     友人・知人 (                      )  
 専門職 (                      )     その他 (                      )  
 今はわからない



## 2 病気が進んだ時の希望について

記入日 年 月 日

病気が進み、回復の見込みのない状態になった時のことを考えたことはありますか？  
もしも、回復の見込みがない場合にどうしたいですか？

主治医や看護師、ケアマネジャーなど支援者と話しましょう。

### 病気や病状の説明について

- 病名を教えてください
- 病名に加えて余命も教えてください
- 家族に任せたい
- 知りたくない
- 今はわからない

理由は？

### 受たい医療について、今の気持ちはどれに近いですか？

- 可能な限り治療を受けたい
- まず治療を受けて、それから考えたい
- 痛みや苦しみを取り除く医療を優先したい
- 今はわからない

理由は？

## 命を延ばす治療の例



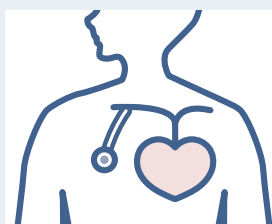
### 心肺蘇生

心臓や呼吸が止まった時に、心臓マッサージや人工呼吸を行います。



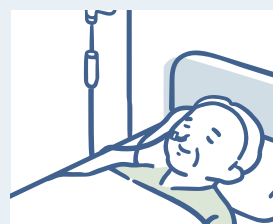
### 人工呼吸器

機械で肺に酸素を送り込み、呼吸を助けます。



### 中心静脈カテーテル

心臓に近い太い血管から、点滴により栄養補給する方法です。



### 経鼻栄養・胃ろう

口から十分に食べられなくなった時に、鼻や胃に入れたチューブを通して栄養を補給する方法です。

### 命を延ばす治療について、今の気持ちはどれに近いですか？

- |                   |                               |                                |                                  |
|-------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| ■ 心臓マッサージなどの心肺蘇生  | <input type="checkbox"/> 希望する | <input type="checkbox"/> 希望しない | <input type="checkbox"/> 今はわからない |
| ■ 人工呼吸器           | <input type="checkbox"/> 希望する | <input type="checkbox"/> 希望しない | <input type="checkbox"/> 今はわからない |
| ■ 中心静脈カテーテルでの栄養補給 | <input type="checkbox"/> 希望する | <input type="checkbox"/> 希望しない | <input type="checkbox"/> 今はわからない |
| ■ 経鼻栄養・胃ろうでの栄養補給  | <input type="checkbox"/> 希望する | <input type="checkbox"/> 希望しない | <input type="checkbox"/> 今はわからない |

理由は？

### どこで過ごしたいですか(希望する療養場所)

- |                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 自宅で過ごしたい    | <input type="checkbox"/> 家族に判断を任せたい |
| <input type="checkbox"/> 施設や病院で過ごしたい | <input type="checkbox"/> 今はわからない    |



### もしもの時、あなたの代わりに想いを伝えてくれる人

- いる⇒(誰ですか？ )  
⇒その人に伝えてほしいことをお願いして、**人生会議\***をしましょう
- いない

その人に伝えてほしいと思う理由は？

#### \*人生会議(アドバンス・ケア・プランニング、ACP)とは

自分らしい人生を生きるための取組です。自分の大切にしていることや価値観について、そして人生の最期までどう生きたいか、どう過ごしたいかなど自分の想いを、家族など大切な人や支えてくれる人と繰り返し話し合うことです。

いつまでも健康に過ごせることは大切ですが、老いや病気は誰にも訪れます。人は病気が進むなど“もしもの時”、自分の想いを伝えることができず、望む医療や介護を受けることができないことがあります。もしもの時にも自分らしく生きるための医療や介護を受けられるように、人生を振り返り、自分の想いについて話し合うことが大切です。



厚生労働省「人生会議」してみませんか  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_02783.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html)



# 第3章

## 将来に備えて

もしもの時に備えて、大切な想いを遺すため、  
お金のこと、エンディングについて、必要と思うことを  
ご自身のタイミングで書いておきましょう。

- 17ページ **1** お金のこと
- 18ページ **2** エンディングについて
- 19ページ **3** 大切なひとへのメッセージ





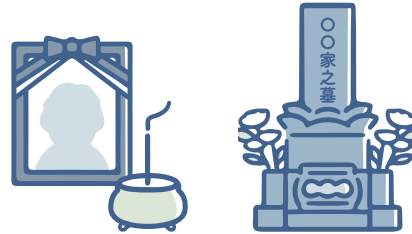
## 2 エンディングについて

記入日 年 月 日

葬儀やお墓について、想いを遺すため、そして思い残しをなくすため希望があれば記入しましょう。

### 葬儀やお墓について

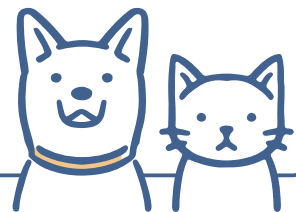
- 希望がある       家族に任せたい



### 希望の内容

葬儀 (宗教・葬儀社等)	
埋葬	<input type="checkbox"/> 家の墓地 <input type="checkbox"/> 寺院の永代供養 <input type="checkbox"/> その他 ( )
喪主	<input type="checkbox"/> 配偶者 <input type="checkbox"/> 子ども <input type="checkbox"/> その他 (氏名: )
遺影	<input type="checkbox"/> 保管場所

### 大切なペットについて希望すること



### 遺言について

- 有 (  自筆証書遺言     公正証書遺言     秘密証書遺言 )       無

⇒ 保管場所:

⇒ 作成年月日: 年 月 日

(書き換えた場合、最新日付のものが有効となります)



### 3 大切なひとへのメッセージ

さんへ

記入日 年 月 日

さんへ

記入日 年 月 日

さんへ

記入日 年 月 日

自由なメッセージ



# 「わたしの人生ノート」

健康な時から、大切なことを見つめることは、今後の人生を充実させることに繋がります。今を大切に生きるため、そして、これからも続く人生を自分らしく生きるための取組です。

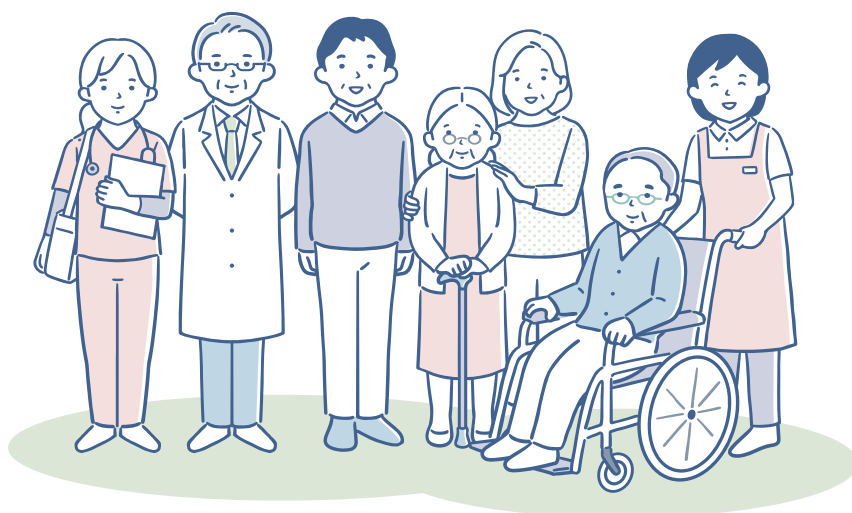
まずは健康な時から「わたしの人生ノート」を活用して、人生を振り返り、大切なことについて考えます。家族など大切な人との日常の会話から、始めてみましょう。また、人の気持ちは変わります。体の状態や想いの変化したら、「わたしの人生ノート」を更新しましょう。更新して書く時には下記からダウンロードしてご活用ください。

わたしの人生ノート 香川県 ホームページ

<https://www.pref.kagawa.lg.jp/imu/iryouseisaku/acp.html>



\*香川県内各地域の情報も掲載しております。ぜひご利用ください。



MEMO

MEMO

### このノートを書いた日

<b>1</b>	年	月	日
<b>2</b>	年	月	日
<b>3</b>	年	月	日
<b>4</b>	年	月	日
<b>5</b>	年	月	日
<b>6</b>	年	月	日
<b>7</b>	年	月	日
<b>8</b>	年	月	日
<b>9</b>	年	月	日
<b>10</b>	年	月	日

お正月や誕生日など、節目節目で内容を見直しましょう。