

# 自分のことは自分で決めるばい!

元気な人も年齢を感じてきた人も病気になって今後のことが心配な人も  
ちょっと立ち止まってご自身のことやこれからのこと  
今から考えてみませんか。

希望や思いは、時間の経過や  
健康状態によっても変化して  
いくものです。  
何度も繰り返し考えましょう。



## step 1 自分にとって、大事なことは何か考えてみようやあ

これからの自分らしい生き方について、考えてみましょう。

どんなことを大事にしてきたか、  
大事にしたいか

これからどのように暮らして  
いきたいか

どのような場面で、どのような医療を望むか、  
望まないか



## step 2 自分の代わりに気持ちを伝えてくれる 人を選ぼうやあ

あなたが自分の考えや気持ちを伝えられなくな  
ったときに、あなたの価値観や考え方を大切に  
して、あなたの代わりに気持ちを伝えてくれる人  
(代理人) を選んでおくことが大切です。



## step 4 あなたの気持ちを伝えようやあ そして書いとうやあ

あなたの大切な人に、もしもの時にあなたが望んで  
いたことと、周りの人の考えが違うときは、どの  
ようにするか伝えておきましょう。その都度  
「心づもり」の内容を見直し、大切な人と繰り  
返し話し合い、共有しておくことが大切です。

※当院で配布している冊子「私の心づもり」については  
お近くのスタッフにお尋ねください。



## step 3 自分の気持ちや考えについて、 みんなで話し合うばい

もし誰とも話もできない状態になると、家族など身近な人たちが  
重要な決定をしなければならないことがあります。  
最期まで自分らしく過ごすためにも、あらかじめ話し合い、  
気持ちを共有することが大切です。  
「私を抜きに決めないで」。大切なのは  
「何を決めたか」ではなく「どれだけ話し合っ  
て一緒に決めたか」です!!

