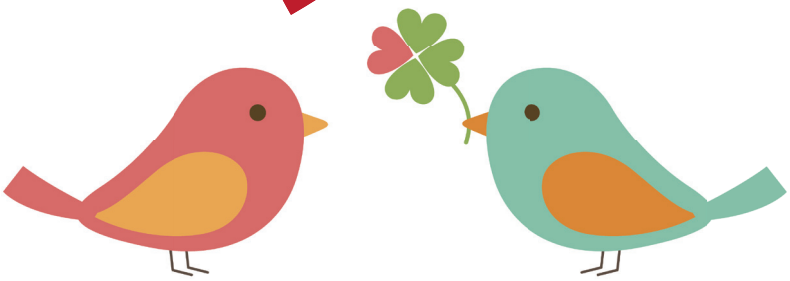
自分のことは自分で決めるばい！

もしもの時に備える

私の心づもり



認知症や急な事故・病気など、いざという時 70%の人が
自分のことが決められない状況になるそうです。
「私の心づもり」は、将来もし、自分で自分のことが決め
られなくなった時に備えて、今のあなたの希望や思いを
整理してみるためのものです。
将来、どんな治療やケアを受けたいか、どこで過ごしたいか、
今のあなたの希望を書いてみましょう。

step 1

（1）あなたの希望や思いについて考えましょう

あなたが大切にしたいことは何ですか？（いくつ選んでも良いです）

- □ 楽しみや喜びにつながることができること
- □ 身の回りのことが自分でできること
- □ 人として大切にされること
- □ 社会や家族の中の役割が果たせること
- □ 痛みや苦しみが少なく過ごせること
- □ 人の迷惑にならないこと
- □ 自然に近い形で過ごすこと
- □ 先々に起こることを詳しく知っておくこと
- □ 他人に弱った姿を見せないこと
- □ 信仰に支えられること
- □ 家族や友人と十分に時間を過ごせること
- □ 落ち着いた環境で過ごせること
- □ 人生を全（まっと）うしたと感じること
- □ 望んだ場所で過ごせること
- □ 医師を信頼できること
- □ 納得いくまで十分な治療を受けられること
- □ 大切な人に伝えたいことを伝えること
- □ 病気や死を意識せずに過ごすこと
- □ 生きていることに価値を感じられること
- □ その他（　　）

どんなことを大事にしてきたか、
大事にしたいか、今まで考えて
なかった …

私の心づもり

（２）あなたの健康について学び、考えましょう

① あなたは今の健康状態について理解できていると思いますか？

□ はい　　□ いいえ

② あなたの健康状態や病気について、どのような経過をたどるかなど、詳しい説明を受けたいですか？

□ はい　　□ いいえ

③ 受ける治療に関して、希望がありますか？健康な方は「もし病気になったら…」と仮定してお答えください。（いくつ選んでも結構です）

□ 一日でも長く生きられるような治療を受けたい

□ どんな治療でも、とにかく病気が治ることを目指した治療を受けたい

□ 苦痛を和らげるための十分な処置や治療を受けたい

□ 痛みや苦しみがなく、自分らしさを保つことに焦点を当てた治療を受けたい

□ できるだけ自然な形で最期を迎えられるような必要最低限の治療を受けたい

□ その他（　　）

④ 将来、認知症や脳の障害などで自分で判断できなくなった時、あなたの希望は、以下のどれですか？（一つ選んでください）

□ なるべく迷惑をかけずに自宅で生活したい

□ 家族やヘルパーなどの手を借りながらでも自宅で生活したい

□ 病院や施設でもよいので、食事やトイレなど最低限自分でできる生活を送りたい

□ 病院や施設でもよいので、とにかく長生きしたい

□ その他（　　）

⑤ **将来、病状が悪化したり、もしもの時が近くなった時には、どこで療養したいとお考えですか？**

□ 自宅　□ 自宅以外【□ 病院　□ 介護施設　□ その他（　　）】

□ わからない

⑥ **もしもの時が近くなった時に“延命治療”を希望しますか？**

□ はい　□ いいえ　□ わからない

延命治療とは

心肺停止になったとき

人工呼吸／気管挿管 ..... 口や鼻から、気管にチューブを差し込んで人工呼吸器につなぎ、肺に酸素を送ります。　※麻酔で眠らせて処置するので、苦痛は感じません。

心臓マッサージ（胸骨圧迫）... 心臓の上を圧迫して、血液を脳や体全体に送ります。

※高齢者の場合、骨が折れるなど、かえって体に大きなダメージを与えてしまうこともあります。

口から食べられなくなったとき

経鼻栄養 ..... 鼻から胃までチューブを通して、栄養剤を送ります。

※起きている状態でも処置できます。鼻にチューブが入ったままになるので、不快に感じることがあります。

胃ろう ..... おなかに小さな穴をあけてチューブをつなぐ道を造り、胃に直接、栄養剤や流動食を送ります。　※内視鏡による手術が必要です。

中心静脈栄養 .... 心臓に近い太い静脈に、点滴のチューブを挿して栄養剤を送ります。

どのような医療を受けたいのか、先のことも考えておかないとね

私の心づもり

step 2

あなたの代わりに伝えてくれる人を選びましょう

① あなたの代わりに意思決定をしてくれる方はいますか？

□ はい（名前・続柄　　）　□ いいえ

② ①の質問で「はい」と答えられた方にお尋ねします。その方はあなたの希望や価値観に配慮して、意思決定をすることができますか？

□ はい　□ いいえ

step 3

希望や思いについて話し合いましょう

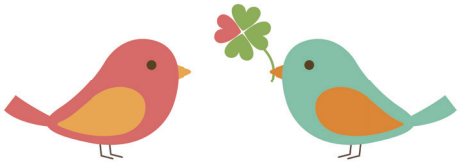
あなたの代わりに意思決定をしてくれる方や医師、看護師などとあなたの希望や思いについて話し合いましょう。なぜ、そのように希望されているのか、あなたの思いをしっかり伝えましょう。

step 4

考えを「私の心づもり」に書きましょう

自由記載欄（その他、あなたの思いがあればお書きください）

年　　月　　日　名前



2020年6月　　福岡県済生会飯塚飯塚嘉穂病院　人生会議推進チーム

（引用　広島県地域保健対策協議会「私の心づもり」）