

これだけは
書いておきたい！

～医療のためのエンディングノート～
受けたい医療を家族に伝える

私の生き方連絡ノート

突然の事故や病気、認知症などで判断力がなくなったとき、家族や周囲の人たちが困惑しないように、自分の希望する治療について、この「私の生き方連絡ノート」に記録しておくことができます。

自分らしい「生き」「死に」を考える会 編

自分で治療を選べない
ときはどうなるの？



延命治療は受ける？
誰と一緒に考える？



★このノートに書くこと★

1. 自分のことについて
2. 自分が望む医療について
3. 自分で意思表示できる場合の治療について
4. 自分で意思表示できない場合の治療について
5. 自分の代わりに判断してほしい人
6. 意思表示カードの記入（携帯用意思表示カード付き）

自分が望む治療の選択

4 自分の自分が望む医療、臨終のかたち

このページは、自分が望む治療の選択に関する記入欄です。左側に質問項目と記入例が示されています。右側には、自分の希望する治療や臨終のかたちを記入するためのスペースがあります。

全 24 ページ

6 意思表示カード

書き込み式

A) を望まない場合は、A) の項目を 2 本線で消してから、B) の ※ 欄に理由を書いてください。

意思表示カード（控え）

私が急病で明確な意思表示ができないとき；

A) できるだけ治療を望みます。

B) 私は ※ _____ ので、

延命のためだけの治療はしないでください。

◆緊急連絡先

- ① (_____) _____)
- ② (_____) _____)

書き方のポイント解説

5 自分の代わりに判断してほしい人

このページは、自分の代わりに判断してほしい人の指定に関する記入欄です。左側に記入のポイントが示されています。右側には、自分の代わりに判断してほしい人の氏名、住所、連絡先を記入するためのスペースがあります。

切り取って使う
意思表示カード付き。

★ 医療のためのエンディングノート ★

あなたは、いざというときの備えをしていますか？

病気で倒れてしまったとき
助かる見込みがなければ積極的な
延命治療はしないでほしい

自分の代わりに
治療について決めて
ほしい人がいる

病院ではなく
家族と一緒に
自宅で最期を
迎えたい

このノートは、自分が望む終末期医療についての希望を書いておくものです。

急な病気や事故で自分で意思表示ができなくなったとき、家族や周囲の人が困惑せずに、あなたの意思を尊重した治療を選んでもらうためには、医療のためのエンディングノート（事前指示書）を準備しておくことが大切です。自分で意思表示ができる場合でも、自分の考えを改めて見直すことで、落ち着いて治療を選択することができるでしょう。

自分の死について考えることは、最期までどのように生きたいか、ひいては自分の人生を考えることでもあります。終末期に対する想いを書きながら、自分らしい生き方を考えてみましょう。

★ このノートに書くこと ★

全部で6つのパートに分かれています。記入する順番に決まりはなく、書きやすい項目から進めてかまいません。このノートは自由記述式なので、最初は書きにくい部分もあるかもしれませんが、記入例を参考にしながらゆっくり書いていきましょう。

1. 自分のことについて

… P.6 ~ 7, P.9

自分の名前、住所、かかっている医療機関などを書きます。次に、大切にしていること、自分の「生き方」について考えてみましょう。



2. 自分が望む医療について

… P.11

今の自分が、病気になったとしたら、どのような医療を望むか、治療をしながら何を大切にしたいかを考えてみましょう。



3. 自分で意思表示ができるとき

… P.13

病気になったときに、病気について知りたいか、知りたくないか、自分の病気について知っておいてほしい人を書いておきましょう。



4. 自分で意思表示ができないとき

… P.15

急病や事故、認知症などで自分で意思表示ができない場合、どのような治療や生活を望むのかを書いておきましょう。



5. 自分の代わりに判断してほしい人

… P.17

自分の治療や生活について、自分の代わりに判断してほしい人がいる場合は、書いておきましょう。



6. 意思表示カードの記入

… P.19

自分の希望について、カード形式で記入します。
このノートの保管場所を書いた携帯用カードも用意しましょう。