

# 私の生き方ノート

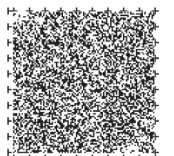
これからの医療・ケアに関する話し合い

アドバンス・ケア・プランニングの5つのステップ

(ステップ1～ステップ3「考えましょう編」)



久留米市

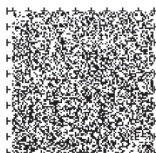


- あなたは、「もしものこと」について考えたことがありますか
- 人はみな、命に関わるような大きな病気や、ケガをして、命の危険が迫った状態になる可能性があります
- **命の危険が迫った状態になると、4人のうち3人が、これからの治療やケアなどについて、自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなるといわれています**
- 治療やケアに関する自身の考えを、あなたの大切な人と話し合っておくことで、もしもの時に、あなたの意思に沿った治療やケアを受けられる可能性が高いといわれています
- この冊子は、「これからの治療やケアに関する話し合いを始めるためにはどうしたらいいか」を分かりやすく示したものです

### アドバンス・ケア・プランニングを知っていますか？

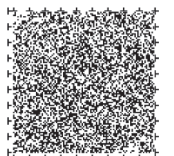
アドバンス・ケア・プランニングとは、「万が一のときに備えて、あなたが大切にしていることや、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自分自身で考えたり、あなたが信頼する人たちと、繰り返し話し合ったりすること」をいいます。これらの話し合いは、もしものときに、あなたの信頼する人が、あなたの代わりに治療やケアについて難しい決断をする場合に重要な助けとなります。

話し合いをしておくことで、万が一あなたが自分の気持ちを話せなくなった時には、あなたの思いを伝えることができる、かけがえのないものとなり、ご家族やご友人の心の負担も軽くなるでしょう。



## この冊子に記入するにあたって

- このノートは、すべての項目を埋めなければならないというものではありません。書けるところから書いてみましょう
- あなたの気持ちが変わることは当然のことです。今の気持ちを書いてみましょう
- このノートは、いつでも書き直すことができます。気持ちが変わったとき、こころやからだの状態が変わったときなどに定期的に見直してみましょう
- 書いた日が、いつの時点のものかわかるように記しておきましょう
- 新しい冊子が必要な場合は、保健所や医療機関などでもらってください



## これからの医療やケアに関する話し合い -アドバンス・ケア・プランニング-の進め方

アドバンス・ケア・プランニングは5つのSTEPで進めていきます。

### (ステップ1～ステップ3「考えましょう編」)

#### ステップ1：大切にしていることを考えましょう

大切にしていることは何かを考える

#### ステップ2：信頼できる人は誰かを考えましょう

あなたが信頼していて、いざというときにあなたの代わりとして受ける医療やケアについて話し合っほしい人を考える

#### ステップ3：主治医に質問してみたいことを考えましょう

病名や病状、予想される今後の経過や、必要な治療やケアについて質問したいことを考える

(現在病気療養中ではない方は、この項目は省略してください)

### (ステップ4～ステップ5「話し合いましょう・伝えましょう編」)

#### ステップ4：話し合いましょう

「治療が不可能な病気」になり回復が難しい状態のときのことを考えましょう

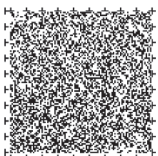
#### ステップ5：伝えましょう

自分の気持ちや考えを信頼できる人や医療・介護従事者に伝えておきましょう

「考えましょう編」と「話し合いましょう・伝えましょう編」は別冊です。

「話し合いましょう・伝えましょう編」は、医師や看護師・保健師、ケアマネジャーなど医療・介護従事者から手渡しで配布しています。

希望される方は、あなたの在宅療養を支える医療・介護従事者または保健所に相談してください。



## これからの医療やケアに関する話し合い アドバンス・ケア・プランニングの5つのステップ

### ステップ1～ステップ3（考えましょう編）

ステップ1からステップ3では、あなたが大切にしていること、信頼している人、主治医に聞いてみたいことなどを考えていきます。

#### ステップ1：大切にしていることを考えましょう

大切にしていることは何かを考える

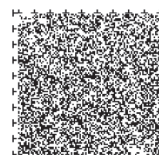
#### ステップ2：信頼できる人は誰かを考えましょう

あなたが信頼していて、いざというときにあなたの代わりとして受ける医療やケアについて話し合っしてほしい人を考える

#### ステップ3：主治医に質問してみたいことを考えましょう

病名や心身の状態、予想される今後の経過や、必要な治療やケアについて質問したいことを考える

（現在病気療養中ではない方は、この項目は省略してください）



## ステップ1 大切にしていることを考えましょう

1. もし生きることができる時間が限られていると知ったら、あなたにとって大切なことはどんなことですか。以下の中から選んでみてください。

(複数回答可)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 家族や友人のそばにいること    | <input type="checkbox"/> 少しでも長く生きること   |
| <input type="checkbox"/> 仕事を続けられること       | <input type="checkbox"/> 好きなことができること   |
| <input type="checkbox"/> 身の回りのことが自分でできること | <input type="checkbox"/> 一人の時間が保てること   |
| <input type="checkbox"/> できる限りの治療が受けられること | <input type="checkbox"/> 自分が経済的に困らないこと |
| <input type="checkbox"/> 家族の負担にならないこと     | <input type="checkbox"/> 家族が経済的に困らないこと |
| <input type="checkbox"/> 痛みや苦しみがでないこと     |  |

選んだ理由について書いてみましょう

---

---

2. あなた自身や親しい方が重体や危篤になった経験や、親しい方を亡くしたご経験はありますか。ご自身、ご家族や友人のご経験、またはテレビや映画などの場面を通じて感じたことについて、お伺いします。

「こんな最期だったらいいな、こんな医療やケアを受けたいな」と感じたことはありますか。具体的に書いてみてください。

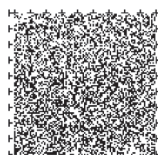
---

---

「こんな最期は嫌だな、こんな医療やケアは嫌だな」と感じたことはありますか。具体的に書いてみてください。

---

---



(記載日： 年 月 日)

3. あなたが、このような状態だったら生き続けることが大変かもしれないと感じるとするならば、どのような状況になった時ですか。自由に書いてみましょう。

(以下のような例が挙げられます)

「体の自由がきかない」

「身の回りのことが自分でできない」

「自分で食べたり飲んだりすることができない」

「自分で排泄することができない」

「機械の助けがないと生きられない」(例として人工呼吸器など)

「治療できない痛みが続く」

4. もし、あなたが、上記で考えたような「生き続けることは大変かもしれない」と感じる状態になったとしたらどのように過ごしたいと思いますか。

以下の中から選んでみてください。

- 必要な治療やケアを受けて、できるだけ長く生きたい
- 命は短くなる可能性はあるが、今以上の積極的な治療やケアは受けたくない
- 緩和ケア(痛みやつらい症状などを取り除くなど)は受けるが、延命処置は受けたくない
- わからない

なぜ、そのように考えたのか、その理由を具体的に書いてみてください。



## ステップ2：信頼できる人は誰かを考えましょう

あなたが信頼していて、いざというときにあなたの代わりとして受ける医療やケアについて話し合ってもらいたい人を考える

信頼できる人とは、あなた自身のことをよく理解してくれている家族や友人で、病状などにより、あなたの考えや気持ちを伝えられなくなった時に、あなたの代わりに「どのような医療やケアを受けるか」「どこで医療やケアを受けるか」などについて相談し話し合う人のことです。

以下のような人が考えられます。

- 配偶者（夫、妻）
- 子
- 親
- きょうだい
- 親戚
- 友人
- 医療・介護従事者

なぜ決めておく必要があるのでしょうか

あなたの価値観や人生観を共有しておくためです

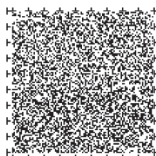
あなたの医療やケアに対する考えを伝えておくためです

- ・ 伝えておくことで、あなたの考えが尊重されます
- ・ 伝えておくことで、あなたの考えを想像して、不確かなまま決めざるをえない家族などの気持ちの負担が軽くなります

誰があなたの価値観や考え方を大切にして、それに沿った話し合いをあなたの代わりにしてくれるかを慎重に考えてください。それは、子やきょうだいかもしれませんが、信頼できる友人のこともあるでしょう。

信頼できる人は1人である必要はありません。例えば、「妻と長女で話し合っ  
てきめてほしい」といったように、複数の人となることもあるでしょう。まずは、自分の気持ちや考えをその人に率直に伝えてみましょう。

ただし、ここでいう信頼できる人に法的な権利はありません。また、財産分与などにかかわる人を示すものでもありません。





(記載日： 年 月 日)

1. もしも、あなたが病状などにより、自分の考えや気持ちを伝えられなくなった時や、あなたが治療などについて決めることができなくなった時、あなたの変わりに医療やケアについて話し合うことができる家族や友人はどなたですか？

具体的なお名前と間柄を記載してみてください。(複数でも可能)

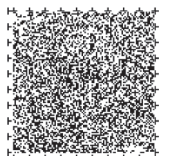
もし、あてはまる人がいないときには、「頼める人がいない」とお書きください。

なぜ、その方をお願いしたいと考えましたか。その理由をお書きください。

2. あなたがご自身の代わりに受ける医療やケアについての話し合いに参加してほしいと思っていることを、ご本人に直接伝えたことはありますか。当てはまるほうを選んでください。

- 伝えている
- 伝えていない

もしまだ伝えたことがないのであれば、その理由を含めて考えてみてください。



(記載日： 年 月 日)

### ステップ3 主治医に質問してみたいことを考えてみましょう

①病気や病状、予想される今後の経過、②必要な治療やケアについて  
(現在療養中ではない方はこの項目は省略してください)

1. あなたは、ご自身の病名や病状について知っていますか。

これからの医療やケアを考えるためには、ご自身のこと、病名や病状について知っておく必要があります。これから予測される経過や、受けるであろう具体的な医療やケアなどについて医師から説明を受けましたか。当てはまるほうを選んでください。

- 説明を受けた
- まだ説明を受けていない

もし、知っておきたいと思う情報があれば、以下に書いてください。

---

---

---

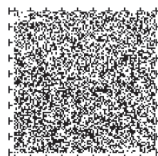
---

---

---

一般的に、主治医から治療やケアについて以下のようなことを聞くことができます

- 治療やケアの利益（メリット）と不利益（デメリット・リスク）
- 他の治療やケアの方法
- 治療やケアによって、あなたの生活にどんな影響があるのか
- 病気の予想される経過
- 治ることが難しい場合、その理由や予想される余命



## 「考えましょう編」を記入された方へ

ステップ1からステップ3まで書いてみて、いかがでしたか。

次のステップ「話し合いましょう・伝えましょう編」では、「考えましょう編」で記した自身の思いや考えを、信頼できる人や医療・介護従事者と共有していく過程です。

「話し合いましょう・伝えましょう編」は、医療・介護従事者、または保健所などで配布しています。(本編3ページ目をご覧ください)

---

## 「私の生き方ノート」

これからの医療・ケアに関する話し合い アドバンス・ケア・プランニングの5つのステップ  
(ステップ1～ステップ3「考えましょう編」)

初版：令和2年3月

発行：久留米市

編集：久留米市人生の最終段階における医療・ケアの普及・啓発のあり方検討部会委員

問合せ先：久留米市保健所健康推進課

(電話：0942-30-9729、ファックス：0942-30-9833)

## [引用・参考文献等]

- ・ 「これからの治療・ケアに関する話し合い-アドバンス・ケア・プランニング-  
(人生会議)」 厚生労働省委託事業 人生の最終段階における医療体制整備事業
- ・ 「わたしの思いをつなぐノート」「私の思いをつなぐノート書き方手引き」：宮崎市

