

住民の皆様へのしおり

都城市・三股町版 マイエンディングノート
「想いを紡ぎ 心を繋ぐノート」

住み慣れた地域で 人生の最期まで
自分らしく 生きるために..

人生の最期を どこで だれと どのように過ごしたいですか？

あなたは、どのような医療やケアを望みますか？



□ □ 発行 令和2年6月改訂 □ □

都城市・三股町在宅医療・介護連携推進協議会

一般社団法人 都城市北諸県郡医師会 在宅医療介護相談支援センター

『想いを紡ぎ 心を繋ぐノート』の書き方



- P1 「エンディングノート」の意味・目的について繰り返し読みましょう。
- P2 「終末期」の意味は、P9を読みましょう。
- 「家族著名欄」には、話し合いをした信頼する人の名前を書きます。
あなたの思いを伝えてくれる人になります。
- P3 書き方の手引きを読んで、望む医療やケアについて記入します。
「具体的な希望」に、理由を書くと、読む人がわかりやすいでしょう。
- P4 施設・介護サービスはについてわからないことは、地域包括支援センターや、介護保険課、介護支援専門員に尋ねましょう。
元気なうちに、施設を見学したり、情報を得ておくと安心です。
- P5～9 <延命治療のこと>
- 病気のことや延命治療の内容など、不安なこと・知りたいことは、かかりつけの先生や看護師さんに尋ねましょう。
 - 延命治療について、わかった上で、あなたにとって最も良い方法を考えましょう。
 - 「人生の最期に救急車を呼ぶ意味」は、延命治療を望むということです。時には、望まない治療を受ける場合もあります。
 - 人生の最期の場所に、自宅・施設を望む場合は、かかりつけの先生に相談しましょう。
- P10 このノートの項目にないこと（例えば、痛みはできる限り和らげてほしい。）などの望みを書きましょう。
- P14 あなたの信頼する大切な人へ
想いを紡ぎ、心を繋ぎましょう。





皆さん『人生会議』ご存じですか？ ～「もしものときの話し合い」～

あなたが、大切にしたいことは何か考えてみましょう。

話し合ってもらう人を決めましょう。あなたの気持ちを伝えてくれる人です。

病気のことは、かかりつけの先生や看護師さんに尋ねましょう。

「もしものとき」の治療やケアについて話し合しましょう。

話し合ったことは、ノートに書いて、共有しましょう。



『人生会議』が大切な理由

1. あなたの望みに沿った治療やケアを受けられる可能性が高くなります。
2. 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の助けになります。きっと、心の負担が軽くなるでしょう。

日頃から「もしものこと」を話し合しましょう。



『想いを紡ぎ 心を繋ぐノート』書く前に大切なこと

- 1 書きたい気持ちになったときに、書きたいところから書きましょう。
- 2 「今..」の気持ちを素直に書きましょう。
- 3 病気や家族などの状況によって、気持ちが揺らぐのは当然です。
繰り返し話し合いをすると、気持ちが落ち着きます。
- 4 「不安なこと・心配なこと」は、気軽に相談しましょう。
- 5 日付を必ず書いてください。最も新しい日付が優先されます
- 6 ノートを書いていることを、信頼する人たちに必ず伝えておきましょう。
- 7 ノートは、日頃よく使う冷蔵庫に貼ってください。

人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？



もしものときのために 「人生会議」

～自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～

11月30日（いい看取り・看取られ）は人生会議の日

誰でも、いつでも、
命に関わる大きな病気やケガをする
可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、
約70%の方が、
医療やケアなどを自分で決めたり
望みを人に伝えたりすることが、
できなくなると言われています。

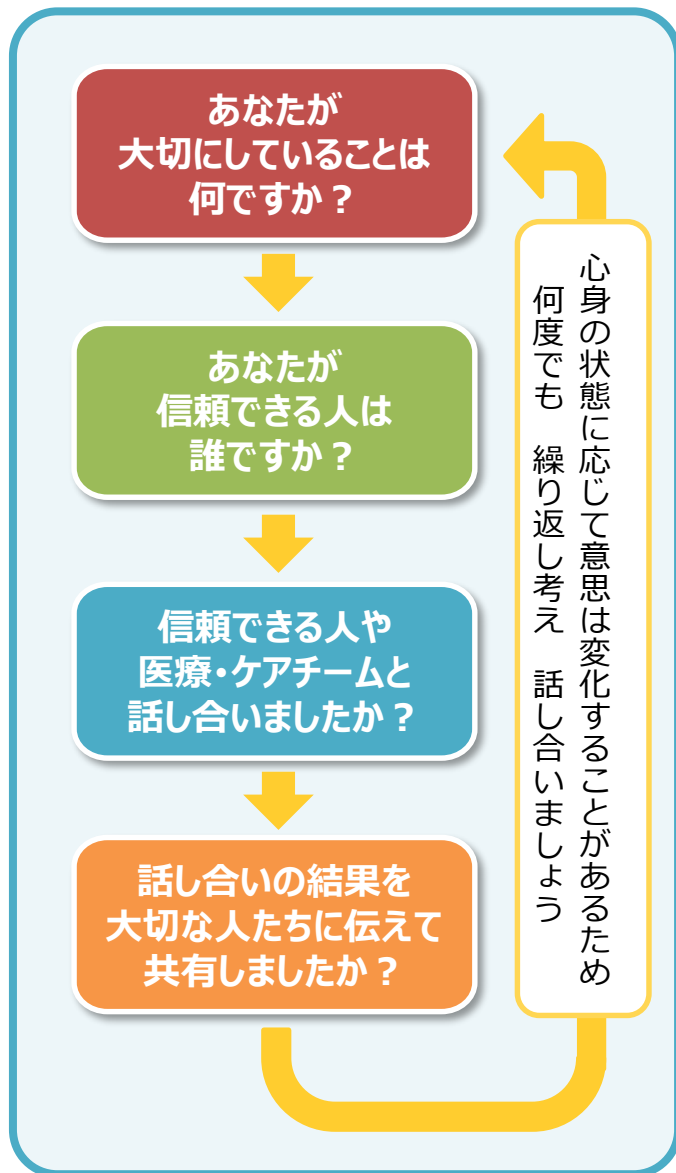
自らが希望する医療やケアを受けるために
大切にしていることや望んでいること、
どこでどのような医療やケアを望むかを
自分自身で前もって考え、
周囲の信頼する人たちと話し合い、
共有することが重要です。



もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、
前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を
「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」
と呼びます。

あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等からあなたや
家族等へ適切な情報の提供と説明がなされることが重要です。

話し合いの進めかた（例）



このような取組は、個人の主体的な
行いによって考え、進めるものです。
知りたくない、考えたくない方への
十分な配慮が必要です。



詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html

