

わたしの 未来ノート

はじめに

このノートは、あなたに「もしも」のことがあったときのために、自分の大切な思いをまとめておくものです。もし、あなたが意思表示をすることが難しくなった時、このノートがあなたの思いを伝えてくれるだけでなく、大切なご家族やご友人にとっても気持ちの支えとなってくれます。

もし、今は考えたくないと思われる方は無理に考える必要はありません。

書く時のポイント

ノートを書くときは、ご家族や、ご友人などの大切な人達と話し合いながら記入しましょう。

自分の思いを大切な人に分かっていてもらうために、家族や親しい方とも相談しながら、記入しましょう。

気持ちに変化があった時にはいつでも、何度でも書き直しましょう。

ノートの保管場所は、ご家族、ご友人に伝えておいてください。

あなたの大切な思いが書かれた大切なノートです。必要な時に見てもらえなければ、あなたの思いは届きません。ご家族や、ご友人とノートの保管場所について共有しておいて下さい。

ノートは書きやすいところから記入してください。

全て書き上げる必要はありません。

書きやすい所から書き始めてみましょう

よければ、医療／介護スタッフにもみてもらってください。

あなたの思いを知っておいてもらいましょう。



趣味や、好きなこと、好きな食べ物

生きがい、譲れないもの

大切にしたいこと (いくつでもチェックしてください)

- 家族や友人と十分に時間を過ごせること
- 納得いくまで十分な治療を受けること
- 大切な人に伝えたいことを伝えること
- 先々に起こることを詳しく知っておくこと
- 生きていることに価値を感じられること
- 痛みや苦しみが少なく過ごすこと
- 楽しみなことがあること
- 身の回りのことができること
- 周りに弱った姿をみせないこと
- 信仰に支えられること
- 落ち着いた環境で過ごせること
- 周りから大切にされること
- 望んだ場所で過ごせること
- 医師を信頼できること
- 人の迷惑にならないこと
- 自然に近い形で過ごすこと
- 人生を全うしたと感ずること
- 病気や死を意識せず過ごすこと
- 社会や家族で役割が果たせること

その他；自由に記載してください

「もしものとき」に備えて

あなたの今の気持ちを書いてみましょう。気持ちが変わった時は、何度でも書き直しましょう。

(1) 人生の最終段階の理想とする姿について

将来、自分のことを決められない病気や重篤な状態になった場合の治療の目標は以下のどこに置きたいですか。当てはまる所に○印をつけてください。

内容	年 月 日	年 月 日	年 月 日
延命治療でも良いので、可能な限り長生きしたい			
食べたり排泄したりの最低限の事は自立した状態なら、病院や施設でもよいので長生きしたい。			
家族やヘルパーなどの手を借りながら自宅で自立して生活する			
今のところ迷っている			

なぜ、上記のように思いますか？

(2) 人生の最期を過ごす場所について

人生の最期は、ほとんどの人は体が弱り、自分で身のまわりのことができなくなります。そのときには家族をはじめ、医療介護などの手助けを受けながら過ごすこととなります。その時あなたは、最期をどこで迎えたいとお考えですか？ 当てはまる場所に○をつけてください。

内容	年 月 日	年 月 日	年 月 日
自宅			
病院			
施設			
今のところ迷っている			

なぜ、上記のように思いましたか？

(3) 自分の代わりに意思を伝えてくれる人

突然の病気や認知症の進行などによって、自らの意志表示ができなくなった時、自分の代わりに医師等と相談して 医療やケアの選択をしてほしい人は誰ですか。名前と続柄などを記入してください。家族でも親しい友人でも構いませんが、その代理人に、あなたの希望や思いをしっかりと伝えておきましょう。

内容	年 月 日	年 月 日	年 月 日
自分の代わりに相談してほしい人	名前 続柄	名前 続柄	名前 続柄
代理人になって欲しいと伝えましたか？	<input type="checkbox"/> 伝えた <input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> 伝えた <input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> 伝えた <input type="checkbox"/> いいえ

(4) わたしが理想とする最期

「こんな最期だったらいいな」と思っているものを書いてみませんか？

(5) 私がイヤだと思う最期

「こんな最期はイヤだな」、「こんなことはしてほしくない」と、思っていることを書いてみてください。

わたしの
未来ノート

メモ;