わたしの想い手帳



氏名

笛吹市

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。
この手帳は、「もしも」のときが来てしまう前に、自分の気持ちを自分で伝えられるうちに、あなたの「想い」を残しておくためのものです。

≪使い方≫

①元気なうちに、あなたの大切にしていることや、自分の治療の希望などについて、あらかじめこの手帳に書いておきましょう。
②この手帳をもとに、家族などの信頼できる人に自分の「想い」を伝えて話し合いましょう。療養生活が必要になったときは、かかりつけ医やケアマネジャーなどの医療・介護専門職も交えて、話し合いましょう。
③心身の状態に応じて気持ちは変化することがあります。何度でも繰り返し考え、話し合いましょう。

あなたの暮らしを支える医療・介護関係者等

施設名・氏名等	連絡先
かかりつけ医	
訪問看護ステーション	
ケアマネジャー	
その他　（地域包括支援センター、訪問介護事業所 など）	

書いた日：　　年　　月　　日
話し合った日：　　年　　月　　日
一緒に話し合った人：＿＿＿＿＿＿＿＿

さらに詳しく考え、書き残しておくときは、「エンディングノート」などをご活用ください。

令和８年　月発行

この手帳は、お薬手帳などと一緒にしておきましょう。
気持ちが変わったときは、何度でも書き直しましょう。

①好きなことや好きなものなど、あなたの「好き」を書いてみましょう

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

②あなたが大切にしていることは何ですか？（いくつでも）

□家族や友人のそばにいること
□仕事や社会的な役割が続けられること
□身の回りのことが自分でできること
□できる限りの医療が受けられること
□家族の負担にならないこと
□痛みや苦しみがないこと
□少しでも長く生きること
□好きなことができること
□ひとりの時間が保てること
□自分が経済的に困らないこと
□家族が経済的に困らないこと
□その他
（　　）

③「もしも」治らない病気や大きなけがをしたときに、治療に関する希望がありますか？

□一日でも長く生きられるような治療を受けたい
□とにかく病気を治すことを目指して、どんな治療でも受けたい
□長く生きられるような治療や病気を治すことを目指す治療より、痛みや苦しみを和らげるための十分な処置や治療を受けたい
□できるだけ自然な形で最期を迎えられるよう、必要最低限の治療のみ受けたい
□その他
（　　）

④「もしも」病気などで、自分自身で自分のことを決められなくなったとき、あなたに代わって、自分のことの判断や話し合いをしてほしい人はどなたですか？
（あなたが信頼できる人は誰ですか？）

□配偶者
（名前：　　㊞：　　）
□子ども
（名前：　　㊞：　　）
□兄弟姉妹
（名前：　　㊞：　　）
□親戚
（名前：　　㊞：　　）
□友人・知人
（名前：　　㊞：　　）
□その他
（名前：　　㊞：　　）

⑤将来、病気や加齢が進み、人生の最期が近くなったとき、どこで過ごしたいですか？

□自宅
□病院
□施設
□その他（　　）

⑥その他、あなたの希望、要望、気持ちなど、思っていることがあれば書いておきましょう

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿