

②あなたが大切にしていることは何ですか？（い<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

□痛みや苦しみがいないこと

□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まりありますか？

□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誰ですか？（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、病状が進み、最期の時が近くなつたとき、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

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」を伝えて話し合しましょう。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、話し合しましょう。
- 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、話し合しましょう。

わたしの想い手帳



氏名

笛吹市

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6年9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
