

未来へつなぐノート

～主人公は今もこれからもあなたです～

このノートは、今までの人生を振り返りながら、あなたがずっと大事にしてきたこと、これからやりたいこと、新たな目標や生きがいを見つけ、さらにあなたらしい生活を送っていただくためのきっかけとするものです。加えて、今後のご自身の医療や介護ケアの希望に関して意思表示を行うためにご活用ください。何度でも書き直していただいて構いません。修正した内容とその日にちを書き留めておくことをおすすめします。



P 2	はじめに
P 3	わたしのこと～わたしの思い出（自分史）
P 4	わたしの大切にしていること①
P 5	わたしの大切にしていること②
P 6	わたしの信頼できる人（代理意思決定者）
P 7～8	医療と介護のケアの希望について 人生の最終段階の医療のメリット・デメリット、 医療処置の解説
P 9～10	人生の最終段階における医療の希望について 人生の最終段階の基本的な希望について
P 11～13	財産・相続・遺言について
P 14	大切なひとへのメッセージ
P 15	地域の身近な相談窓口



幸せを運ぶ **コウノトリ**と
共生するまちづくり

雲南市

(フリガナ)

お名前： _____

現住所： _____

連絡先： ☎ _____

わたしのこと～わたしの思い出（自分史）

これまでの人生を振り返り、ご自身の大切にしたい価値観に気付くことが、今後の人生の過ごし方を決めることにつながります。**どんな自分だったか、今までの人生の出来事、取り組んできたこと等**を書き出してみましょう。

(例)	時期	どんな自分だったか、人生の出来事、思い出
出生	出生	生年月日： 年 月 日生まれ 出身地： 人きょうだいの第 子
幼少期		
小学校		
中学校		
学生時代 (高校) (大学)		
(就職) 20代 (結婚)		
30代 . . .		
現在		

わたしの大切にしていること①

過去を振り返りながら、現在、あなたが好きなことや大切にしていることは何か記入してみましょう。また、これからやりたいことなどの希望があれば書いてみましょう。何度、書き直しても構いません。その都度修正した日を記入しておきましょう。

年 月 日 / 年 月 日 / 年 月 日 / 年 月 日

生きがい、趣味、特技は何ですか？

好きなもの、大切にしているものは何ですか？（好きな食べ物、音楽、本、好きな場所等）

好きな時間（いきいきできる時間やほっとする時間）は何ですか？

これからやりたいことは何ですか？

気がかりなこと、心配なことは何ですか？

わたしの大切にしていること②

もし生きることができる時間が限られているとしたら、あなたにとって大切にしたいことはどんなことですか？以下の中から選んでみましょう。**いくつ選んでもかまいません。**
また、その他に大切にしたいことがあれば、**その他**に具体的に記入しましょう。

年 月 日 / 年 月 日 / 年 月 日 / 年 月 日

身体症状に関すること

- 痛みや苦しみがなくこと 清潔さが保持されること

病気の見通し

- 先々に起こることを詳しく知っておくこと 自分で治療方針を決めること
できる限りの治療が受けられること 少しでも長く生きること

生きがいについて

- 大切な人に大切なことを伝えること 楽しみや喜びがあること
家族や友人と一緒に過ごせること 落ち着いた環境で過ごせること
人として大切にされること 社会や家族で役割が果たせること
□から食べる楽しみ

ケアについて

- 身の回りのことが自分でできること 人の迷惑にならないこと
お風呂に入ること

その他（具体的に書いてください）

- ◆ 上記項目の中で、**特にあなたにとって「欠かすことができないこと」とその理由を書いてみましょう。**

わたしの信頼できる人（代理意思決定者）

あなた自身のことをよく理解してくれている信頼できる家族や友人の誰かに、病状などによりあなたが自分の考えや気持ちを伝えられなくなったときに、あなたの代わりに「どのような治療やケアを受けるか」「どこで受けるか」などについて相談し話し合う人を決めておきましょう。

1人だけに決めてもらう必要はありません。例えば「妻と長女で話し合っ決めてほしい」等、複数の人になることもあるでしょう。その方にあなたの気持ちを率直に伝えましょう。



配偶者(夫、妻)
パートナー



子ども



兄弟姉妹



成年後見人等



親戚(姪、甥など)



友人



親

代理意思決定者

なぜ、「信頼する人」を決めておく必要があるのでしょうか？

いざという時にあなたの代理として「どのような治療やケアをどこで受けるか」などについて考え、代弁してくれる“代理意思決定者”が必要となります。

その人に意思を伝えておくと、どんないいことがあるのでしょうか？

もしあなたが意思を表現できなくても、治療やケアを決めるときにあなたの意見が尊重されます。その人もあなたの考えを聞いていれば方針を決めやすくなり、代理意思決定者としての負担が軽くなります。

～医療・介護従事者は、必要な情報を提供し本人の意思や考えを引き出すなど、後見人等を含めた本人に関わる支援者らによって行われる代理意思決定の支援を行います～

ご自身の代わりに治療やケアについて話し合ってもらえる信頼できる家族や友人はどなたですか？

代理意思決定者を記入しておきましょう。

お名前	続柄	連絡先	記入日
			年 月 日

人生の最終段階になったときの

私の医療・ケアに対する希望

人生の最終段階における医療・ケアのあり方について、「本人・家族などの意見を繰り返し聞きながら、本人の尊厳を追求し、より良い最期を迎えるための医療・ケアを進めていくこと」が重要であることが提言され^{※1}、本人の希望に沿った選択が最も尊重されるようになりました。

ゆっくりと考える時間がある今だからこそ、「何らかの医療処置を行わなければ、比較的短時間で死に至るであろう、回復が難しい状態（終末期）」になった場合のご自身の希望を書いてみませんか。 ※1：人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン（厚生労働省）より

なぜ、前もって希望を書いておくとよいの？

- ◆ ご自身で判断ができなくなったときに、ご家族や・主治医の判断の参考になると思われます。大切な方にお気持ちを伝えておくためにご記入ください。
- ◆ ノートに記入すること自体が目的ではなく、このような内容について**元気なうちに考え、親しい方たちと話し合うことのきっかけづくり**にこのノートをご活用ください。
- ◆ 実際に人生の最終段階になった時には、改めて医療や介護の支援者との話し合いが行われますのでご安心ください。



人生の最終段階の医療のメリット・デメリット、医療処置の解説

～各治療の主な方法と終末期における長所・短所～

8ページに記載されている医療の内容は、人生の最終段階になったときに医療やケアの選択としてご本人の意向を確認されることの多い項目です。医療処置を行うべきかどうかは、病気の原因や病状により大きく変わります。実際には、患者さんの状態を十分に考慮したうえで各治療の長所と短所を医師が説明し、本人の望む生き方をお伺いして、一緒に考えながら治療を行うか行わないかを決めていくこととなります。

口から食べられなくなった時の医療処置



人工的な水分栄養投与方法

以下の治療法は、口から食べることができなくなった時に栄養や水分の補給のために行われるものです。

点滴

水分や栄養を血管に刺した管を通して入れる方法です。必要があれば、薬を管の中に注入します。点滴をしている時間は、管が体につながっている状態になります。

末梢点滴…一般に「点滴をする」というときはこの方法です。水分や栄養を手足の静脈に入れます。血管が出にくい場合は、お腹などの皮下に入れる方法もあります。水分や電解質を補うことはできますが、生きるために十分な栄養を入れることはできません。

長 所	短 所
<ul style="list-style-type: none">◎必要な水分と、多少の栄養分を確保できます。◎病院でも在宅でも手軽に行うことができます。◎1日1～2時間など必要な時だけ行えます。	<ul style="list-style-type: none">◎施行時に繰り返し針を刺す必要があります。◎繰り返し針を刺すことによって血管がもろくなり、続けていくことが難しくなります。◎水分が多すぎると、むくみやたんの原因になることがあります。

胃ろう…胃カメラを使った手術でお腹の皮膚から胃の中に直接入る管を設置します。ここから流動食や水分、薬を入れる方法です。一度始めると、長期にわたって継続することが多くなります。

長 所	短 所
<ul style="list-style-type: none">◎鼻チューブと異なり、鼻やのどの不快感がなく、食事介助にかかる時間や手間が少なくなります。◎口から食べることと併用ができます。	<ul style="list-style-type: none">◎胃ろうを作るには短期間入院して手術をする必要があります。◎管の交換には、外来または在宅で医師の処置が必要となります。

心臓や肺のはたらきが低下した場合の医療処置

心臓マッサージなどの心肺蘇生術

心肺蘇生術とは、心肺停止（心臓の拍動と呼吸が停止した状態）に至った際に、心臓マッサージや、人工呼吸、薬物の注射や点滴によって、回復をめざす医療行為です。人工呼吸をする際は、口にマスクをあてるだけでなく、鼻や口から気管にチューブを入れる場合もあります。

人工呼吸器による呼吸の補助

自身の力による呼吸が不十分になった際に、機械によって呼吸を補助する方法です。機械と身体をつなぐ方法には、マスクを口にあてる方法、チューブを鼻や口から気管に入れる方法（気管内挿管）、のどに穴をあけてチューブを入れる方法（気管切開）があります。

回復後には機械をはずすことができます。回復が思わしくない場合には、機械をはずすことは難しく、長期間使用することとなります。病状によっては、意図的に意識をなくすような処置をし続ける場合があります。

人生の最終段階における医療の希望について

医療処置や治療内容について、あなたの希望を記入しておきましょう。

年 月 日 / 年 月 日 / 年 月 日 / 年 月 日

延命治療についての希望を記入しましょう

- 積極的な延命治療を希望する
- 延命治療は行わず、点滴等のできる範囲の治療と苦痛の緩和を優先する
- その他 具体的に：

具体的な治療の希望について記入しましょう

- 心臓マッサージなどの心肺蘇生 (希望する・希望しない・わからない)
- 人工呼吸器による呼吸の補助 (希望する・希望しない・わからない)
- 胃ろうによる栄養補給 (希望する・希望しない・わからない)
- 点滴による栄養・水分補給 (希望する・希望しない・わからない)
- その他 具体的に：

人生の最終段階の基本的な希望について

療養が必要となった時に過ごしたい場所や、家族、医療・介護の支援者へ伝えておきたいことを記入しておきましょう。

年 月 日 / 年 月 日 / 年 月 日 / 年 月 日

療養が必要となった時に過ごしたい場所はどこですか（希望あれば複数選択）

- できるだけ自宅で過ごしたい
- 施設で過ごしたい（ 市内 ・ できるだけ自宅の近く ・ 市外 ）
- 病院で過ごしたい（ 市内 ・ できるだけ自宅の近く ・ 市外 ）
- その他 具体的に：

家族への希望（してほしいこと、してほしくないこと、お願いなど）

介護・医療の支援者への希望

将来に備えて～財産・相続・遺産に関すること

もしもの時に備えて、自分の判断力が低下したときに大切な財産の管理をお願いしたい人はどなたか記入しておきましょう。財産の有無や内容についても記入しておきましょう。

年 月 日 / 年 月 日 / 年 月 日 / 年 月 日

自分の判断能力が低下した時、財産管理をお願いしたい人はどなたですか

- 配偶者（氏名： _____ ）
- 子ども（氏名： _____ ）
- その他（氏名： _____ ）
- わからない（希望があれば具体的に記入： _____ ）

将来や相続を考える際に備えて、あなたの財産について記入しておきましょう

①預貯金

金融機関名	種 類	口座番号	名 義 人
	普通・当座・定期		

②有価証券

証券会社名	口座番号	名 義 人

③不動産（土地・建物）

種 類	名 義 人
<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> 田畑 <input type="checkbox"/> 山林 <input type="checkbox"/> その他	
所在地：	

種 類	名 義 人
<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> 田畑 <input type="checkbox"/> 山林 <input type="checkbox"/> その他	
所在地：	

種 類	名 義 人
<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> 田畑 <input type="checkbox"/> 山林 <input type="checkbox"/> その他	
所在地：	

④その他の資産（自家用車、骨とう品、会員権、デジタル資産など）

名 称	内容・金額	保管場所	備 考

⑤保険（生命保険、傷害保険など）

保険会社名：	被保険者名：
保険の種類：	
受 取 人：	証 券 番 号：
保険会社名：	被保険者名：
保険の種類：	
受 取 人：	証 券 番 号：
保険会社名：	被保険者名：
保険の種類：	
受 取 人：	証 券 番 号：

⑥その他（携帯電話のパスワード等、保管をしている重要なもの）

内 容	保管場所	備 考

自由記載欄

葬儀やお墓についての希望があれば記入しておきましょう

年 月 日 / 年 月 日 / 年 月 日 / 年 月 日

○葬儀形式 決めている（宗派等： ） 決めていない

○葬儀会社の希望 決めている（具体的に： ） 決めていない

○葬儀の希望 [具体的に：]

○お墓についての希望

[場所、埋葬方法等：]

遺言について、記入しておきましょう

年 月 日 / 年 月 日 / 年 月 日 / 年 月 日

遺言書は用意していない

自筆証書遺言あり（自宅保管／保管場所： ）

自筆証書遺言あり（法務局保管／保管場所： 預けた日： 年 月 日）

公正証書遺言（保管場所： ）

解説

自宅保管されている自筆証書遺言は、家庭裁判所で検認が必要となります。封を開けずに家庭裁判所に持っていきます。自筆証書遺言は、法務局で保管することができます。法務局で保管された遺言については、家庭裁判所の検認は不要です。

「遺言」についての詳しい説明はこちらの二次元バーコードをご覧ください



政府広告オンラインより
(遺言書の種類について)



日本公証人連合会
ホームページ

大切なひとへのメッセージ

大切なひとたちへ伝えたいメッセージをまとめておきましょう

さんへ

記入日： 年 月 日

さんへ

記入日： 年 月 日

さんへ

記入日： 年 月 日

自由記載欄



地域の身近な相談窓口一覧

介護に関すること、生活困窮支援、権利擁護など（雲南市社会福祉協議会）

名 称	電話番号
雲南市地域包括支援センター	0854-47-7799
雲南市地域包括支援センター（大東）	0854-43-5671
生活支援・相談センター	0854-45-3933
権利擁護センター	0854-45-9889

行政の相談・手続き窓口（雲南市役所、各総合センター、雲南保健所）

相談内容	名 称	電話番号
高齢者福祉に関する相談 障がい者福祉に関する相談 成年後見制度	健康福祉部 長寿障がい福祉課	0854-40-1042
こころとからだの健康相談 各種健診、介護予防に関する相談	健康福祉部 健康推進課	0854-40-1045
国民健康保険・後期高齢者医療 保険・国民年金 死亡届、埋火葬申請・許可	市民環境部 市民生活課	0854-40-1031
ごみの処分	市民環境部 環境政策課	0854-40-1033
消費生活相談	市民環境部 消費生活センター	0854-40-1123
空き家に関すること 空き家バンクに関すること	建設部 空き家対策室 政策企画部 うんなん暮らし推進課	0854-40-1066 0854-40-1014
【最寄りの総合センターの窓口】 市民生活課、市民サポート課	大東総合センター 加茂総合センター 木次総合センター 三刀屋総合センター 吉田総合センター 掛合総合センター	0854-43-8162 0854-49-8612 0854-40-1083 0854-45-9501 0854-74-0211 0854-62-0300
犬、ペットのこと	雲南保健所 衛生指導課	0854-42-9667

終活に関することの相談

うんなん終活支援センター 070-9138-1611

おぼえがき：（自分にとって大切な方の連絡先や、相談機関を記入しておきましょう）

名前（続柄） / 相談機関（担当者）	連 絡 先	記 入 日
		年 月 日
		年 月 日
		年 月 日
		年 月 日
		年 月 日
		年 月 日

「未来へつなぐノート」作成にご協力をいただいた皆様

雲南医師会

市内医療機関スタッフの皆様（平成記念病院、雲南市立病院）

市内介護保険事業所の皆様（よした福祉会、ケアプランほっと、訪問看護ステーションコミケア）

うんなん終活支援センター

雲南市社会福祉協議会

雲南市地域包括支援センター

島根県雲南保健所

発行日 令和6年3月

発行元 雲南市（健康づくり政策課 0854-40-1040）

