

医療・ケアについての 「わたしのノート」を作成しました

大事なことは
早めに家族で
話したい

なるべく家で
過ごしたい



このノートは、あなたが元気なうちから、自分の気持ちや、治療・ケアについて、今の思いを伝えるためのものです。御家族や大切な人と一緒に話し合ってみてください。

人生会議(アドバンス・ケア・プランニング)を知っていますか？

「もしものとき」に備えて、あなたの大切にしていることや、どこでどのような医療やケアを望んでいるか等について、自分自身で考えて、あなたの信頼する人たちと話し合い共有することを「人生会議(アドバンス・ケア・プランニング)」といいます。

これらの話し合いは、もしものときに、あなたの信頼する人が、あなたの代わりに医療やケアについて難しい決断をする場合にも、重要な助けとなります。

下記窓口で、御希望の方に無料で配布しています。

【配布窓口】 山口市内の地域包括支援センター、山口市高齢福祉課

山口・吉南地区地域ケア連絡会議ウェブサイトからもダウンロードできます。

山口・吉南地区地域ケア連絡会議 人生会議

検索



元気なうち
から考えよう



「わたしのノート」

制作：山口・吉南地区地域ケア連絡会議 在宅緩和ケア専門部会

問合せ：山口市高齢福祉課(山口・吉南地区地域ケア連絡会議 市担当課)

TEL 083-934-2792 FAX 083-934-2647

メール hokatsu@city.yamaguchi.lg.jp

「わたしのノート」を使った自分の気持ちの伝え方

1

あなたの大切にしていることを考えましょう

好きなこと、大切な人、過ごしたい場所、相談をしたい人、どんな医療やケアを受けたいかなど。



2

信頼できる人と話してみましょう

一人で思っているだけでは希望は叶いません。今の気持ちを信頼できる人や、医療・介護関係者等と話し合いましょう。



4

繰り返し話し合いましょう

健康状態や時間の経過によって人の気持ちは変わります。繰り返し考え、話し合いましょう。結論が出なくてもかまいません。



3

話したことを書いておきましょう

日にち、相手、内容等を「わたしのノート」に書いて、話した人と共有しましょう。



注意点

- ▶ 「わたしのノート」は話し合いのきっかけや共有が目的であり、法的な効力はありません。何度でも書き直しが可能です。
- ▶ 必要だと思うページを選んで書いても大丈夫です。
- ▶ 書けないページ、書きたくないページは空欄のままで大丈夫です。

Q&A

Q.「わたしのノート」はいつから書くの？

A.年齢や健康状態に関わらず、まずは家族や親しい人と話してみましょう。もしもの時に考えるのではなく、元気なうちから自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと共有することが重要です。

Q.「わたしのノート」はどのように保管すべき？

A.日頃から、医療情報と一緒にまとめておくと、受診時やいざという時に役立ちます。お薬手帳や診察券などと一緒に管理するとよいでしょう。

Q.「わたしのノート」を書きなおしたいときは？

A.二重線を引くなどして書きなおすのもよいですし、2冊目以降についてもお渡することもできます。(山口市内の地域包括支援センター、山口市高齢福祉課で配布)