

望みのメッセージ

～もしもに備える安心ノート～



- ① 書けるところから書きましょう
- ② 一度にすべて書く必要はありません
- ③ 時々見直しましょう
- ④ 気持ちが変わったら書き直しましょう
- ⑤ このノートの存在を連絡したい人に伝えておきましょう
- ⑥ わかりやすい場所に保管しましょう



手に取ってくださったみなさまへ



「望みのメッセージ」を手にとってくださりありがとうございます。

このノートはもしもの時に最後まであなたの望む人生となるように、そして大切な人（家族や友人等）にあなたの望む人生が伝わるように、書き留めておくためのノートです。

あなたの望みは、あなた本人にしかわからないのですから。

このノートは記入することを最終目的にしているわけではありません。自分の望む人生について考えたり、大切な人と話し合うきっかけ作りが目的です。自分の最後の時のことなど早いうちから考えたくないと思う人は全部を書かなくてもかまいません。

でも「もしもの時」を人生の終わりではなく、「地球最後の日」に例えてみてください。そうなる日までにどのような望みがあるでしょうか。(1)

それまでに、こうしてもらいたい、あるいはこうしてもらいたくない望みがあればぜひ書き留めておいてください。

あらかじめ自分の思いを誰かに伝えておくことが大切なのです。(2)

さあ人生会議*をしてみましょう。

※人生会議とは、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。(3)

出来れば大切な人と一緒に話し合いながら記入できるとよいでしょう。そのような人がいない場合は、医療や介護にかかわる人などの記入をお勧めします。

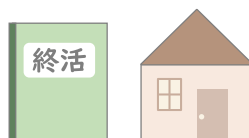
最初は書ける項目から記入していくとよいでしょう。記入しにくい内容やすぐに書くことが難しい項目もあるかもしれませんので、何回か話し合い、考えがまとまったら記入してみてください。

記入し終わったノートは、わかりやすい場所に保管し、大切な人に場所を伝えておきましょう。

出来ればマイナンバーカード・保険証・お薬手帳などと一緒に保管しておきましょう。

時がたつと気持ちや望みは変わるかもしれません。時々見直し必要に応じて書き直しましょう。

出典；（１）（２）倉林しのぶ：冊子 人生会議 もしものはなし / はじめのいっぽ
（科研費 JP21K11010 の助成による成果物）
（３）厚生労働省「人生会議」してみませんか





1. ご自身のことを記入しましょう

記 入 日	年 月 日	年 月 日
ふ り が な		
氏 名		
生 年 月 日		
かかりつけ医	☎	☎
担当ケアマネジャー	☎	☎



好きなものなどありますか？ 書いてみましょう

好きな食べ物

好きな色

好きな音楽

好きな動物

好きな言葉

その他





緊急時の連絡先の希望を書きましょう



★ 1 番

記 入 日		年 月 日
氏 名	続柄 ()	
住 所	〒	
連 絡 先 (電話番号)	☎	
親族ではない場合、どのような方かお書きください		

★ 2 番

記 入 日		年 月 日
氏 名	続柄 ()	
住 所	〒	
連 絡 先 (電話番号)	☎	
親族ではない場合、どのような方かお書きください		

自分で判断が出来なくなったり、伝えられなくなった時に連絡し意見を聞いてほしい人を書きましょう

記 入 日		年 月 日
氏 名	続柄 ()	
住 所	〒	
連 絡 先 (電話番号)	☎	
親族ではない場合、どのような方かお書きください		



2. 自分の病気について



- ① もし病気が重いものであったとき
あなたは病気についてどこまで知りたいですか



記入日	年 月 日	年 月 日
あなたのお気持ち	☐ 病名・余命すべて知りたい	☐ 病名・余命すべて知りたい
	☐ 病名のみ知りたい	☐ 病名のみ知りたい
	☐ 知らせないでほしい	☐ 知らせないでほしい
	☐ 現時点ではわからない	☐ 現時点ではわからない

- ② 自分以外で病気の説明を受けるのは誰ですか

記入日	氏 名	続 柄
年 月 日		
記入日	氏 名	続 柄
年 月 日		



3. 延命治療について

延命治療とは

延命治療とは、衰弱や病気などで回復の見込みのない方に対して「延命だけ」を目的とした医療行為（治療）をすることを言います。

主に後述の①から⑤のような処置です。





万が一回復が見込めないとき、次の処置を希望しますか？

① 心臓マッサージ（しんぞうマッサージ）

記入日	年 月 日	年 月 日
あなたのお気持ち	☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ 現時点ではわからない	☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ 現時点ではわからない

★心臓マッサージとは

心臓が止まったとき、胸のあたりを圧迫して、全身の血液循環を維持します。

強く圧迫するため肋骨を骨折することがあります。



② 気管内挿管（きかんないそうかん）

記入日	年 月 日	年 月 日
あなたのお気持ち	☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ 現時点ではわからない	☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ 現時点ではわからない

★気管内挿管とは

呼吸が止まったり、呼吸が不十分な時に、行われる処置です。

口や鼻からチューブを挿入し、気管を確保して、人工的に呼吸管理をする方法です。





万が一回復が見込めないとき、次の処置を希望しますか？

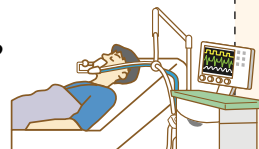
㉓ 人工呼吸器（じんこうこきゅうき）

記入日	年 月 日	年 月 日
あなたのお気持ち	☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ 現時点ではわからない	☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ 現時点ではわからない

★人工呼吸器とは

自分で呼吸できない人に、強制的に肺に酸素を送るための機械です。

呼吸を助けたりする時にも使います。



㉔ 中心静脈栄養（ちゅうしんじょうみゃくえいよう）

記入日	年 月 日	年 月 日
あなたのお気持ち	☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ 現時点ではわからない	☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ 現時点ではわからない

★中心静脈栄養とは

口から食べ物をとれなくなった人の栄養補給の方法です。

心臓近くにある中心静脈に専用のチューブを入れて、高カロリーの点滴を行うものです。通常の点滴では高カロリーの液を入れることができないからです。





万が一回復が見込めないとき、次の処置を希望しますか？

⑤ 胃ろう（いろう）

記入日	年 月 日	年 月 日
あなたのお気持ち	☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ 現時点ではわからない	☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ 現時点ではわからない

★胃ろうとは

口から食べ物をとれなくなった人に、お腹に小さな穴をあけて、胃にチューブを通し、食事や水分、薬などを入れる方法です。



④～⑤をふまえてあなたは 延命治療を希望しますか？

記入日	年 月 日	年 月 日
あなたのお気持ち	☐ できる限り延命治療を希望する ☐ 延命治療は希望しない ☐ 家族の判断にまかせたいそれはだれですか () ☐ 上記以外の希望はありますか？あったら理由を書いてみましょう ()	☐ できる限り延命治療を希望する ☐ 延命治療は希望しない ☐ 家族の判断にまかせたいそれはだれですか () ☐ 上記以外の希望はありますか？あったら理由を書いてみましょう ()



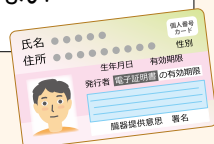
4. 最期を迎えたいと思う場所はどこですか？

記入日	年 月 日	年 月 日
あなたのお気持ち	☐ 自宅 ☐ 病院 ☐ 施設 ☐ 家族の判断に任せる ☐ その他 ()	☐ 自宅 ☐ 病院 ☐ 施設 ☐ 家族の判断に任せる ☐ その他 ()



5. 臓器提供について < 提供する意思がありますか？ >

記入日	年 月 日	年 月 日
あなたのお気持ち	☐ ある (下記のどこに記入している？) ☐ 意思表示カード ☐ 健康保険証 ☐ 運転免許証 ☐ マイナンバーカード ☐ インターネット ☐ ない ☐ まだわからない	☐ ある (下記のどこに記入している？) ☐ 意思表示カード ☐ 健康保険証 ☐ 運転免許証 ☐ マイナンバーカード ☐ インターネット ☐ ない ☐ まだわからない





医学・歯学の教育に役立てるためご遺体を提供することです。
ただし、事前登録家族の同意が必要です。

記入日	年 月 日	年 月 日
あなたのお気持ち	☐ 希望する	☐ 希望する
	☐ 希望しない	☐ 希望しない
	☐ 現時点ではわからない	☐ 現時点ではわからない



〈複数チェック可〉

記入日	年 月 日	年 月 日
あなたのお気持ち	☐ 配偶者 ☐ 親族 （氏名 ） ☐ 介護保険サービスを利用したい ☐ 家族の判断に任せる	☐ 配偶者 ☐ 親族 （氏名 ） ☐ 介護保険サービスを利用したい ☐ 家族の判断に任せる

★介護サービスとは

利用するためには市に申請し、介護認定を受ける
ことが必要です。

申請等については、お近くの高齢者あんしんセンター・市役所・各支所にお問い合わせください。

介護認定の結果によってサービスを受けることができます。





8. 介護はどこで受けたいですか？

施設の詳細は『記入の手引き』を参照してください。

記入日	年 月 日	年 月 日
あなたのお気持ち	☐ 自宅 ☐ 親族宅 (氏名) ☐ 公的施設 (下記のどこを希望しますか？) ☐ ケアハウス ☐ 特別養護老人ホーム ☐ 介護老人保健施設 ☐ 介護医療院 ☐ 民間施設 (下記のどこを希望しますか？) ☐ グループホーム ☐ サービス付高齢者向け住宅 ☐ 有料老人ホーム ☐ 家族の判断に任せる	☐ 自宅 ☐ 親族宅 (氏名) ☐ 公的施設 (下記のどこを希望しますか？) ☐ ケアハウス ☐ 特別養護老人ホーム ☐ 介護老人保健施設 ☐ 介護医療院 ☐ 民間施設 (下記のどこを希望しますか？) ☐ グループホーム ☐ サービス付高齢者向け住宅 ☐ 有料老人ホーム ☐ 家族の判断に任せる

※ケアマネージャー もしくは 高齢者あんしんセンターにお問い合わせください。





9. お葬式についてどのような希望がありますか？

記入日	年 月 日	年 月 日
あなたのお気持ち	☐ 世間の平均的なものでよい (一般葬) ☐ たくさんの人に来てもらいたい ☐ 家族葬でよい ☐ 家族の判断に任せる	☐ 世間の平均的なものでよい (一般葬) ☐ たくさんの人に来てもらいたい ☐ 家族葬でよい ☐ 家族の判断に任せる

お葬式の用意はありますか？

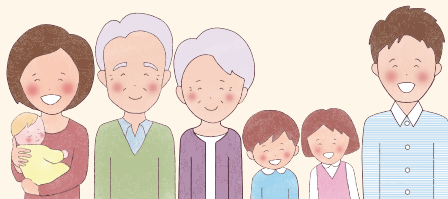
記入日	年 月 日	年 月 日
あなたのお気持ち	☐ 用意してある 【内容】 () ☐ 用意していない 【内容】 ()	☐ 用意してある 【内容】 () ☐ 用意していない 【内容】 ()





10. お墓のことは決まっていますか？

記入日	年 月 日	年 月 日
あなたの お気持ち	☐ 入るお墓がある ☐ 現在入るお墓はない ☐ 家族に任せる ☐ お墓は希望しない (下記のどちらを希望しますか？) ☐ 散骨 ☐ 樹木葬 ☐ 納骨堂 ☐ その他 ()	☐ 入るお墓がある ☐ 現在入るお墓はない ☐ 家族に任せる ☐ お墓は希望しない (下記のどちらを希望しますか？) ☐ 散骨 ☐ 樹木葬 ☐ 納骨堂 ☐ その他 ()





11. 書き残したいこと、伝えたいこと

記入日	年	月	日

記入日	年	月	日

記入日	年	月	日



発 行 群馬県医師会
制 作 エンディングノート作成委員会

