

私の心づもり

別紙「ゼロからはじめる人生会議」 ステップ1～5 を読んでから記入しましょう。

将来、自分自身のことを自分で決められなくなったときに備えて、今のあなたの希望や思いを整理してみましょう。以下の設問にお答えいただきながら、ご家族やあなたの代わりに意思決定してくれる人（代理人）と話し合いを持ちましょう。

ステップ

1

あなたが大切にしていること（人生の最期のときまで大切にしたいこと）は、何ですか？
（いくつ選んでも結構です。）

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 喜びや楽しみにつながることもあること | <input type="checkbox"/> 家族や友人と十分に時間を過ごすこと |
| <input type="checkbox"/> 身の回りのことが自分でできること | <input type="checkbox"/> 好きな趣味や楽しみを続けること |
| <input type="checkbox"/> 仕事や家庭での役割を続けること | <input type="checkbox"/> 家族の負担にならないこと |
| <input type="checkbox"/> 痛みや苦しみが少なく過ごせること | <input type="checkbox"/> 少しでも長く生きること |
| <input type="checkbox"/> 納得いくまで十分な治療を受けること | <input type="checkbox"/> 他人に弱った姿を見せないこと |
| <input type="checkbox"/> 経済的に困らないこと | <input type="checkbox"/> 信仰に支えられること |
| <input type="checkbox"/> その他（ | ） |

ステップ

2

あなたは、今の健康状態について相談できる医師はいますか？

- はい いいえ

ステップ

3-①

あなたの代わりに意思決定をしてくれる人はいますか？

- はい いいえ

ステップ

3-②

3の質問で「はい」と答えられた方にお尋ねします

その方はあなたの希望や価値観に配慮して、意思決定することができますか？

- はい いいえ

ステップ

4-①

受ける医療に関して、希望がありますか？ 健康な方は「もし病気になったら」を仮定してお答えください。（いくつ選んでも結構です。）

- 一日でも長く生きられるような治療を受けたい
- どんな治療でも、とにかく病気が治ることを目指した治療を受けたい
- 苦痛を和らげるための十分な処置や治療を受けたい
- 痛みや苦しみがなく、自分らしさを保つことに焦点を当てた治療を受けたい
- できるだけ自然なかたちで最期を迎えられるような必要最低限の治療を受けたい
- その他（
- ）

ステップ

4-②

将来、認知症や脳の障害などで自分で判断できなくなったときに仮定してお答えください。

あなたの希望は、以下のどれですか。（それぞれから、1つ選んでください。）

どこで？

- 自宅
- 子どもなど親族の家
- 病院
- 施設
- その他（
- ）
- わからない

どのように？

- 食事やトイレなど、最低限自分でできる生活がしたい
- 家族に協力してもらいたい
- 病院や施設の職員に協力してもらいたい
- とにかく長生きしたい
- その他（
- ）
- わからない

裏面もご記入ください

