



自分らしい生き方・逝き方のための 上越地域 人生会議ノート

「もしものこと」を考えたことはありますか。

- ・食べることができなくなったとき、話すことができなくなったとき
- ・病気などで回復がむずかしく、命の終わりが近づいたとき
など

病気のあるなしに関わらず、これからどう生きたいのか、自分の気持ちを見つめて、それを家族や信頼できる人、医師・看護師などの医療スタッフや介護スタッフなどと話し合ってください。

このノートは、**話し合いのきっかけ**となるものです。



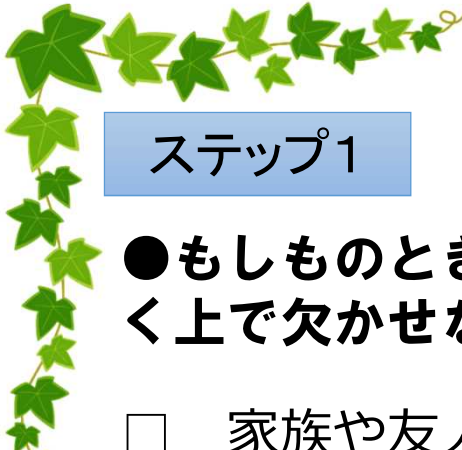
上越地域人生会議協議会

このようなことを、考えたくないという思いもあなたの大切な気持ちです。

無理に考えたり、書くことを強制するものではありません。

このノートに法律的な拘束力はありません。





ステップ1

●もしものとき、わたしが大事にしたいこと・生きていく上で欠かせないこと（いくつでも選んでください）

- ☐ 家族や友人のそばにいること
 - ☐ 家庭や仕事、地域での役割を続けられること
 - ☐ 大切な人に伝えたいことを伝えること
 - ☐ 身の回りのことが自分でできること
 - ☐ 食べたり飲んだりできること
 - ☐ 自分で排泄することができること
 - ☐ 痛みや苦しみが少なく過ごせること
 - ☐ できる限りの治療を受けられること
 - ☐ 今は考えたくない・考えられない
 - ☐ わからない
 - ☐ その他
-

ステップ2

●自分の意思を伝えられなくなったとき、医師や看護師などの医療スタッフや介護スタッフなどと、わたしの代わりに話し合っ
て欲しい人を考えている。

☐ 考えている

☐ 考えていない

●上記の項目で考えている人に、わたしの代わりに話し合っ
て欲しいことを伝えている。

☐ 伝えている

☐ 伝えていない



ステップ3・4

●わたしの希望する人生の最期の迎え方

どこで： ☐自宅 ☐施設 ☐病院 ☐その他（ ）

どのように：

●わたしが大事にしたいことについての家族や大切な人と話し合い

☐ 話し合った ☐ 話し合っていない

●わたしが大事にしたいことについての医師・看護師などの医療スタッフや介護スタッフなどと話し合い

☐ 話し合った ☐ 話し合っていない

人生会議ノート記入日： 年 月 日

氏名：

※これは、この人生会議ノート記入時点でのあなたの気持ちです。

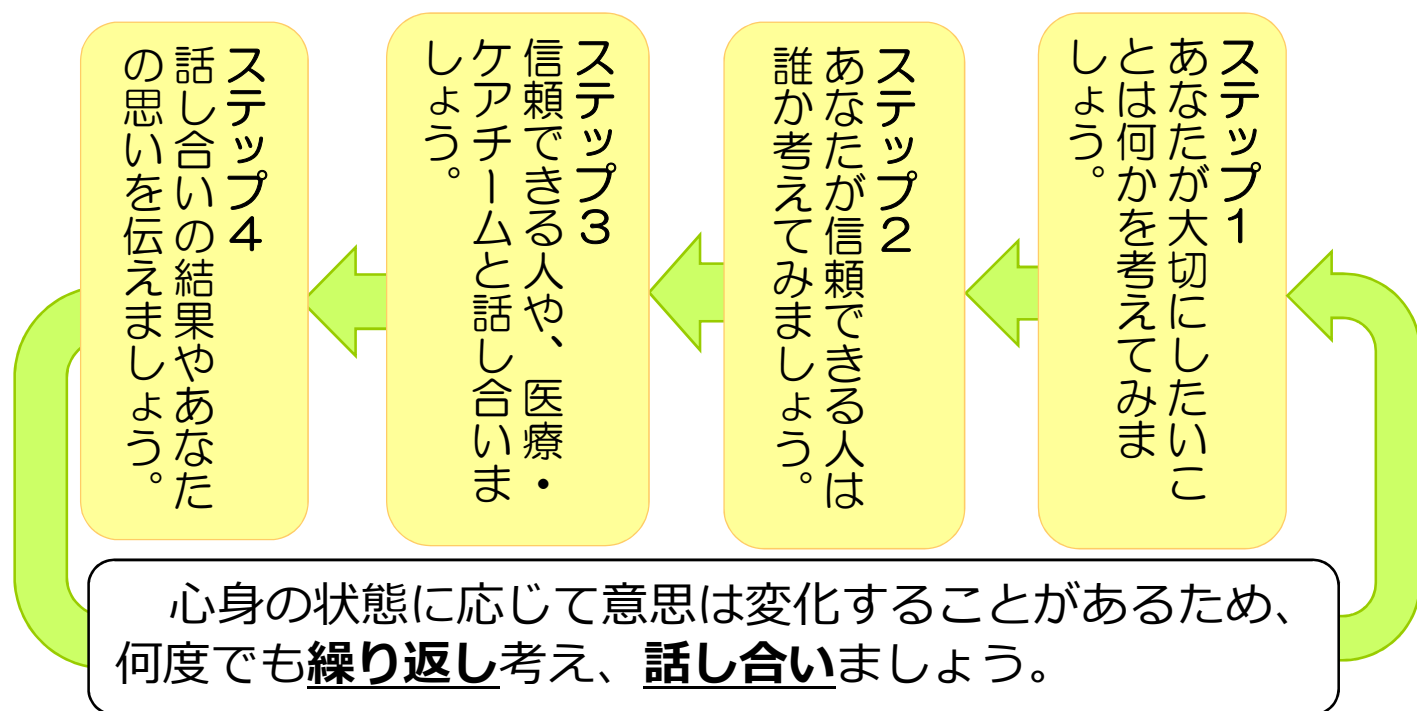
心身の状態に応じて意思は変化することがあるため、
何度でも繰り返し考え、話し合いましょう。



人生会議とは

もしものときのために、自分が望む生き方・逝き方や人生の最終段階の医療やケアについて前もって考え、家族や大切な人、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。

人生会議（話し合い）の進め方（例）



上越地域人生会議協議会は、みなさんのご意向を尊重する地域づくりを支援します。

「上越地域人生会議ノート」は、下記のホームページから無料でダウンロードできます。

https://www.pref.niigata.lg.jp/sec/jouetsu_kenkou/acp.html

上越地域人生会議ノート

検索



2020年11月 作成

上越地域人生の最終段階における医療・ケア協議会
(通称：上越地域人生会議協議会)

人生会議ノートに関する問い合わせ：

上越地域振興局健康福祉環境部医薬予防課

電話 025-524-6134