

こころの準備シート

活用についての説明書

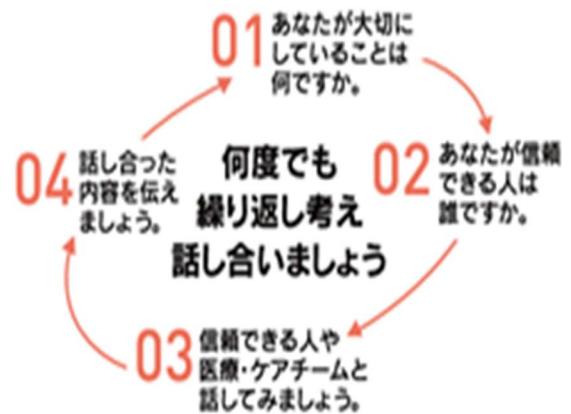


～ これから自分はどう生きたいか
人生の節目に自分の思いを書いてみませんか ～

アドバンス・ケア・プランニング（人生会議）
Advance Care Planning

「人生会議」

あなたが大事にしていることや望んでいること、
どこで、どのような医療・ケアを受けたいかを、
自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たち
と共有しておくことを、「人生会議」(ACP:アド
バンス・ケア・プランニング)といいます。



「こころの準備シート」は、手に取ったその時、誕生日や記念日、病気になった時や生活に支障が出てきたタイミングなど、ご自身のタイミングで始めてみましょう。

この冊子は、「こころの準備シート」を手に取り、書き留めたり、話し合いを進めていくうえで困ったときにご活用ください。



では、「こころの準備シート」への記載をはじめましょう。かならずしもSTEP順に書かなくてはならないということはありません。

書きやすいところから書き、書きたくないところは書かないことも自由です。

相談をする、という話し合いの過程をくり返すことが重要です。

まずは、右上にこのページを記入した日にちをお書きください。

STEP1 「わたしが大切にしていること」を考えてみましょう。

あなたの健康状態を理解されていますか。

また、あなたが生活で大切にしたいことや、「もしものとき」の希望などを書き留めておくことは、あなたの気持ちの整理はもちろん、将来ご家族などがあなたの気持ちを考えて判断するのに役立つでしょう。

また、生きることができる時間が限られているとした場合、生活で大切にしたいことも一緒に書き添えると良いですね。

STEP2 「わたしの思いを前もって話し、いざというときに代弁してほしい人、わたしの思いを託せる人」が誰か考えてみましょう。

予期しない出来事や突然の病気、認知症などによって、あなたの希望を伝えられなくなることも、選択する能力がなくなることもあります。誰があなた自身の価値観や考え方を大切に、それに沿った話し合いをしてくれるかを考えてみてください。1人である必要はありません。例えば、●●と〇〇で話し合って決めてほしい、というように複数人になることもあるでしょう。

このページは、「こころの準備シート」と出会ったときに記入するので、何回か書き直しされると思います。

1ページ目だけ新しい用紙に書き直すこともできますが、枠の中に追記した日付を記入して使用していただいても結構です。

記入日		2026年3月30日
ステップ1	私が大切にしていること	
例)	家族といること、仕事を続けること、長生きすること ペットと一緒にすごすこと、好きなテレビを見る など	
2026.3.30	やりかけた事業を完成させること	
2027.4.1	孫の成長を見守ること	

新しいページになりますので、右上にこのページを記入した日にちをお書きください。

STEP3 「わたしの身体の状態について・・・かかりつけ医・主治医・（訪問）看護師・

リハビリ関係者他 に聞いてみたいこと」はありますか。

これからの治療やケアについて考えるためには、あなたの病状を知っている必要があります。あなたは、あなたの病名や病状、これから予測される経過などについて相談していますか。

病気でない方や知りたくない方はこのSTEP を省略してください。

STEP4 「わたしが受けたい医療やケア」について話し合しましょう。

もしも、生きることができる時間が限られているとした場合に、あなたがどのような医療やケアを受けたいと考えているのか、延命治療にはどのような処置があるのか、それを望むのか望まないのか、どのような場所で療養したいか、などを話し合い共有しましょう。

☆心臓がとまったときに

心臓マッサージ（胸骨圧迫） 動かない心臓に代わって、全身の臓器に血液を送り込み、臓器が酸素不足で働かなくなってしまうのを防ぐ重要な救命方法です。肋骨が折れることもあります。



心臓マッサージ（胸骨圧迫）

☆自分で呼吸ができなくなってきたときに

人工呼吸器 呼吸が弱いときに気管にチューブを入れて機械につなぎ、呼吸の補助や代行をします。

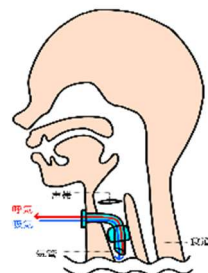
気管切開 喉に孔をあけて、気管にチューブを入れます。肺に空気を送り、痰を吸引しやすくするためにおこなわれます。話せなくなることがあります。



人工呼吸器



気管切開



☆口から食べられない、飲めなくなったときに

経鼻栄養 鼻からチューブを入れて胃に直接栄養剤を入れます。

胃ろう お腹に小さい穴を開け、チューブを入れて胃に直接栄養剤を入れます。

中心静脈栄養 心臓近くの大きな血管にチューブを入れて点滴で栄養を入れます。

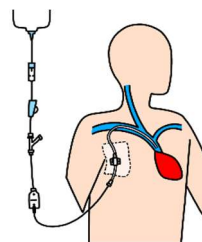
末梢からの点滴 水分補給のための点滴（栄養が少ない）を手足の血管や皮下組織に投与すること。（必ずしも延命治療とは限らない）



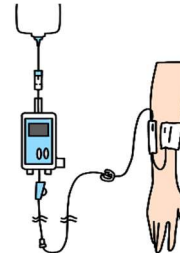
けいびえいよう
経鼻栄養



胃ろう



ちゅうしんじょうみやくえいよう
中心静脈栄養



まっしやう
末梢からの点滴

新しいページになりますので、右上にこのページを記入した日にちをお書きください。

STEP5 「ここまで考えたわたしの思い」を伝えます。

ここまで考えたあなたの考えを記載し、私の思いを託せる人や、かかりつけ医に伝えておきましょう。

あなたの考えが伝えられなくなったときにどのようにしてほしいか希望を書き留めておくとなんあなたの思いが尊重されやすくなり、周囲の人が判断しやすくなります。

心肺蘇生（人工呼吸器・心臓マッサージ）を希望しない場合は、かかりつけ医・主治医に伝えておく必要があります。

繰り返し話し合い、追加・修正ができます。

一度にすべてを考えて、決めてしまう必要はありません。また、気持ちが変わることはよくあることです。いつでも追加・修正ができます。

【相談窓口】

橋本市にお住まいの方

橋本市地域包括支援センター (9:00~17:00)

TEL : 0736-33-3705

FAX : 0736-34-1652

かつらぎ町にお住まいの方

かつらぎ町地域包括支援センター (9:00~17:00)

TEL : 0736-22-2322

FAX : 0736-22-6898

九度山町にお住まいの方

九度山町地域包括支援センター (9:00~17:00)

TEL : 0736-54-2233

FAX : 0736-54-9001

高野町にお住まいの方

高野町地域包括支援センター (9:00~17:00)

TEL : 0736-56-2933

FAX : 0736-56-4745