

# 私の思い手帳

自分の気持ちを書き留めておきたい  
家族や周囲の方と話し合っておきたい  
もしもの時の自分の思いを伝えておきたい人は誰かを考えてみる…など

あなたの思いをこの手帳に書いてみませんか

気持ちや状況が変われば、書き換えてくださいね



枚方市 ひこぼしくん

元気なときは、1年に1回  
人生会議の日（11月30日）やお誕生日などに見直してみてください

お名前	
-----	--

記入日：	年	月	日
記入日：	年	月	日
記入日：	年	月	日

## ACPIにおける支援者の役割

各職種の役割を知って、上手につながりましょう

### 主治医

本人がこれからの人生をどのように過ごしたいと考えているのかを把握します。本人・家族と相談しながら治療やケアのドバイスを行います。



### 歯科医

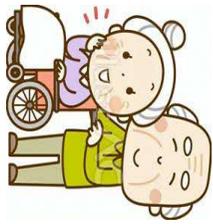
在宅で口腔ケアを行い、誤嚥性肺炎の予防を行います。

### 薬剤師

服薬管理業務のなかで、本人・家族の希望を確認し、その実現のために多職種と共にその人に適した薬剤治療をサポートします。

### 本人

これからどのような過ごしたいか、日頃から家族に伝えましょう。



### 家族・代弁者

これからどのような過ごし方をしたいのか本人を身近で支える存在です。

### 相談員

病院や施設内でのケアを支援者につなぎます。また、社会的な制度を紹介するなど総合的に相談に応じます。

### ケアマネジャー

本人・家族の望む療養が行える支援を調整し多職種をつなぐ専門職です。

### 介護職員（ヘルパー）

生活の場面で一番身近な存在として本人・家族の思いや気持ちを聞き取ります。

### 地域包括支援センター

65歳以上の方の相談窓口です。住み慣れた地域で過ごせるよう手助けします。

### 看護師

主治医の説明を補い、本人の希望や想いを主治医につなぎます。また本人・家族の希望を実現するために支援します。



# 私について



生年月日	T・S・H	年	月	日生
緊急連絡先	名 前	関 係	連絡先	
あなたの思いを伝えてくれる人 (代弁者)				

あなたのかかりつけ医療機関など	連絡先
かかりつけ医	
かかりつけ 歯科	
かかりつけ 薬局	
ケア マネジャー	
訪問看護 ステーション	
地域包括支援 センター	
その他	

あなたの思いを伝えておきたい人・手術や治療などあなたに代わって判断してくれる人（代弁者）は誰ですか

- 配偶者
- 子ども
- きょうだい
- 友人・知人
- 後見人
- 頼める人がいない
- その他（ ）



あなたに代わって治療などの判断してほしい人（代弁者）にそのことを伝えていますか

- 伝えている
- 伝えるつもりでいる
- この手帳を話し合いのきっかけにお使いください
- 伝えることは難しいと思う
- 理 由  
 （ ）
- その他  
（ ）

## もしものときについて

そう思う  
思わない  
わからない

心停止になったとき  
(呼吸や心臓が止まったとき)

心肺蘇生をしてほしい  
(心臓マッサージ、人工呼吸、電気ショック)

高度な救命処置について  
(心肺蘇生をしてほしい場合のみ)

気管チューブや人工呼吸器をつけてほしい

心肺蘇生のための薬をつかってほしい

そのほかも含めて何もしてほしくない

その他 記載例：家族が来るまでは処置してほしい  
( )

## 食べられなくなったとき

そう思う  
思わない  
わからない

点滴をしてほしい

鼻チューブによる経管栄養をしてほしい

胃ろうをしてほしい

そのほかも含めて何もしてほしくない

その他 ( )

## 私の思い

<例>

- おいしいものを食べてゆっくり休みたい
- 海を見に行きたい(できれば南の島で)
- 子どもや孫、友人と過ごしたい
- ○○さんには感謝の言葉を伝えておきたい
- 最期は家で迎えたい

<例を参考に、自由にご記入ください>








今のあなたの思いにあてはまる箇所に☑印をしてみましょう。

私の心配ごと	そう思う	思わない	わからない
近くに頼れる身寄りがないこと			
趣味や好きなことができなくなる			
経済的なこと			
身の回りのことができなくなる			
家族の負担になること			
病気で痛みや苦痛が出る			
その他（ ）			
身の回りのことができなくなったとき			
自宅で家族中心にしてほしい			
ヘルパーなどの介護サービスを受けながら、自宅で過ごしたい			
病院や施設に入りたい			
家族の判断に任せたい			
医療や介護の関係者の判断に任せたい			
その他（ ）			

病気について	そう思う	思わない	わからない
病名や余命を告知してほしい			
病名のみ告知してほしい			
病名も余命も告知してほしくない			
家族に任せる			
その他（ ）			
治療について			
病気の経過や余命を知りたい			
苦痛や副作用の大きい治療は避けたい			
治る見込みがあれば最大限の治療を受けたい			
痛みや苦痛はできるだけ抑えてほしい			
通院が困難になったら往診等を受けたい			
できるだけ入院はしたくない			
その他（ ）			