

わたしのきもち

WATASHI NO KIMOCCHI, HAKUI



自分らしく生きるために、
今、大切な人と話し合ってみませんか？

氏名



わたしのきもち とは…

ご自分の人生の最終段階について考え、
大切な人と話し合うきっかけとするものです。

何らかの病気になってしまったとき、

どこで、どのように生活したいか？

“自分らしい生き方”とは？

誰しもやってくる“人生の最期”をどのように迎えたか？

終末期の延命治療を行うのか？

…など、ご自分の身に起こることとして考えたことや、大切な人と話し合ったことがありますか？

この「わたしのきもち」をきっかけに、考えてみませんか？

大切な人と話し合ってみませんか？

もしかすると、あなたのきもちと大切な人のきもちは違うかもしれせん。しかし、今のきもちを伝え、話し合い、認め合うことができれば、お互いを思いやる関係が深まり、あなたが考える“自分らしい生き方”の支えになるのではないのでしょうか。あなたの元気なときの意思表示が残っていれば、これから先、何かがあったとき、大切な人の迷いを救うことにもなるでしょう。

「わたしのきもち」を記入するにあたり…

- あなたのきもちを整理し、大切な人と話し合ってから、書きましょう。
- 一度にすべてを書き上げる必要はありません。
今、決めておけることや、言葉にできることから、書いていきましょう。
- あなたも、大切な人も、きもちは変わるものです。
一度書いても、きもちが変われば、また書き直してかまいません。そのために記入日を記録しておきましょう。
- 当てはまる項目すべてにチェック✓をつけましょう。
自由記載欄には、具体的な内容、理由、補足を書いておきましょう。

わたしのきもち
キャラクター

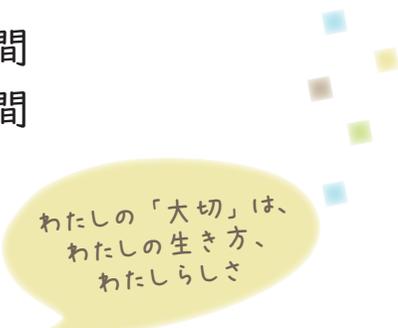
さつきちゃん



わたしが大切だと思っていること

※複数回答可

- 家族（誰）との時間
- 友人（誰）との時間
- 自分だけの時間
- ペットと過ごす時間
- 宗教
- 仕事
- 食べること
- 体を動かすこと
- 本を読むこと
- 旅行
- 歌うこと
- 楽器を演奏すること
- 音楽を聞くこと
- その他（ ）



わたしの「大切」は、
わたしの生き方、
わたしらしさ

わたしにとっての大切、具体的には…

例：好きな食べ物、言葉、過ごし方、花、趣味、場所…など

もしも…生活の支援や介護が必要になったら

1. 生活をしたい場所

- 自分の家
- 施設（名称 _____）
- その他（ _____ ）

支援される側もする側も、
もしもに備えて、
心づもりを！

理由や補足など

2. お手伝いをして欲しい人 ※複数回答可

- 家族・親族
- 友人
- その他（ _____ ）
- 介護保険サービス提供者

具体的には…

- ・氏名：
- ・関係：
- ・連絡先：

もしも…認知症になったら

認知症は誰にでもおこる脳の病気。
もしもに備えておくことが大切!

1. こんなふうに支援してほしい

例：これまでと変わらない生活を送れるようにしてほしい、趣味を続けたい…など

2. 生活したい場所

- 自分の家
- 施設（名称 _____）
- その他（ _____ ）

理由や補足など

3. 金銭管理できなくなった時にお手伝いしてほしい人

- 家族・親族
- 友人
- 成年後見人
- その他（ _____ ）

具体的には…

- ・氏名：
- ・関係：
- ・連絡先：

もしも…思いを伝えられなくなったら

1. 病名・余命の告知

- 全て教えてほしい
- 病名だけ教えてほしい
- 病名も余命も知りたくない
- 大切な人に任せる
- その他 ()

わたしの代わりに決断を
求められる人がいる。
だから考えておこう、
わたしはどうしたいのか？

2. 治療を受けるうえで尊重してほしいこと ※複数回答可

- 積極的な治療を望む
- 延命治療は望まない
- 今は決められない
- できるだけ入院はしたくない
- 副作用や苦痛の大きな治療は避けたい
- その他 ()

3へ

※複数回答可

3. 具体的に希望する医療行為

- 心臓マッサージなどの心肺蘇生
- 人工呼吸器の使用
- 人工透析の開始
- 胃ろうや腸ろうによる栄養補給
- その他 ()

4. 最期を迎えたい場所

自分の家

病院

施設（名称 _____）

その他（ _____ ）

理由や補足など

5. 医療や介護について、代わりに意思決定をしてほしい人

〈 第 1 番目 〉

・ 氏名：

・ 関係：

・ 連絡先：

わたしのきもちの代理人さん、
誰にお願いしよう…？

〈 第 2 番目 〉

・ 氏名：

・ 関係：

・ 連絡先：

もしも…わたしがいなくなったら

残された人たちのために、
伝えておきたい、大事なこと。

1. 葬儀

- | | | |
|-----------------------------------|--------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> してほしい | -----> | <input type="checkbox"/> 仏教 |
| <input type="checkbox"/> してほしくない | | <input type="checkbox"/> 神道 |
| <input type="checkbox"/> 大切な人に任せる | | <input type="checkbox"/> キリスト教 |
| (任せたい人：) | | <input type="checkbox"/> 無宗教 |
| <input type="checkbox"/> その他 | | <input type="checkbox"/> その他 |
| () | | () |

理由や補足など

2. お墓

- 先祖代々のお墓に入りたい
- 大切な人に任せる (任せたい人：)
- 新たに購入する
- その他 ()

理由や補足など

記入日とサイン(署名)

きもちが変わったら
書き直してOK!

記入日	わたしのサイン	大切な人のサイン
年 月 日		(続柄:)
年 月 日		(続柄:)
年 月 日		(続柄:)

その他の覚え書きメモ

資料 1 近隣の相談窓口と連絡先

〈 高齢者と介護の相談 〉

羽咋市役所内	羽咋市地域包括支援センター	☎ 0767-22-0202
	介護高齢者係	☎ 0767-22-5314

〈 居宅介護支援事業所 〉 (五十音順)

あわら	☎ 0767-22-0010
オールケアサービス 羽咋	☎ 0767-23-4335
介護センター おうちの里	☎ 0767-26-8811
介護センター 眉丈園	☎ 0767-22-5262
介護相談センター 羽咋 (羽咋診療所)	☎ 0767-22-3257
居宅介護支援事業所 悠和ウエルネス	☎ 0767-22-7739
ケアサービス 夢の華	☎ 0767-26-8011
SOMPO ケア 羽咋	☎ 0767-22-7430
羽咋市在宅総合サービスステーション	☎ 0767-22-9418

〈 介護保険施設 〉

介護老人福祉施設	眉丈園	☎ 0767-22-5616
	はくいの郷	☎ 0767-22-8811
介護老人保健施設	白鳥苑	☎ 0767-26-0901

〈 金銭管理の支援 〉

羽咋市地域包括支援センター	☎ 0767-22-0202
羽咋市社会福祉協議会	☎ 0767-22-6231

〈治療のための医療機関〉

公立羽咋病院	医療サービス推進室	☎ 0767-22-1264
町立宝達志水病院	地域医療連携室	☎ 0767-29-3121
町立富来病院	地域医療連携室	☎ 0767-42-1122
公立能登総合病院	地域医療支援センター 医療福祉相談係	☎ 0767-52-8717
金沢医科大学病院	地域医療連携部 患者相談支援窓口	☎ 076-286-3511
金沢大学附属病院	地域医療連携室	☎ 076-265-2040

〈認知症の相談〉

◎認知症疾患医療センター

県立こころの病院	☎ 076-281-1125
公立能登総合病院	☎ 0767-54-0089

◎まちの認知症相談員（地区の順）

唐戸山ホーム / 堀田 和美	☎ 0767-22-2828
たきのーほーむ 風和里 / 森川 みなこ	☎ 0767-22-3366
看護小規模多機能 あわらんち / 井表 芳美	☎ 0767-22-0107
ケアホーム みずほ / 池之谷 真季子	☎ 0767-22-8501
ケアホーム わたぼうし / 田中 悠馬	☎ 0767-26-8201
たきのーほーむ 福の神 / 北出 由美子	☎ 0767-26-8022
ケアほーむ はくい 楓の家 / 毛利 美江子	☎ 0767-23-4853

資料 2 この冊子に出てくる医療処置の説明

心肺蘇生 しんはいそせい

死が迫ったときに行われる、心臓マッサージ、気管挿管（口や鼻から気管に管を入れる）、気管切開（のどぼとけの下あたりから直接気管に管を入れる）、人工呼吸器の装着、昇圧剤の投与などの医療行為をいいます。

人工呼吸器 じんこうこきゅうき

呼吸が弱いときに、口や鼻から気管にチューブを入れ、気管に通した管に機械をとりつけ呼吸をさせます。装着してから亡くなるまでの期間は病気により違います。

人工透析 じんこうとうせき

腎臓が機能しなくなったときに、腎臓の機能を代行する装置を用い、血液の老廃物を人工的に取り除くことです。

胃ろう、腸ろう いろう、ちょうろう

お腹と胃や腸を直接つなぐ穴のことで、内視鏡（胃カメラ）や手術をして作ります。ここへチューブを通しておくと、栄養剤や薬などを胃や腸へ直接入れることができます。



「わたしのきもち」キャラクター

さつきちゃんのご紹介



きもちを伝える妖精をイメージして考案された、さつきちゃん。メインカラーの赤は命、風船のハートは心、大きなカバンは大切な誰かのきもちを入れてあなたに届け（伝え）られるように…という思いがこめられています。頭巾につけた花は羽咋市のシンボル花であるサツキです♪

「わたしのきもち」があるところ

- ・羽咋市役所 地域包括ケア推進室 1階 8番窓口
- ・公立羽咋病院 医療サービス推進室
- ・羽咋市ホームページ（ダウンロード）

参考文献・資料

- ・「わたしのきぼうノート 今、大切な人と話し合ってみませんか」
北上市
- ・「自分の思いを伝えるオレンジノート ～最期まで自分らしく
生きるために～」 淀川キリスト教病院

【お問い合わせ先】

羽咋市地域包括ケア推進室

☎ 0767-22-0202

〒 925-8501 石川県羽咋市旭町ア 200 番地

羽咋市在宅医療・介護連携推進協議会

第2版 令和5年8月