

私の心づもりシート

いつまでも地域で自分らしく過ごす ～自分らしく 幸せのために～

私の心づもりシートは

突然の病気や事故、認知症などで、「自分のことを自分で決める」ことができなくなってしまう可能性があります。家族や周囲の人が困惑せずに、あなたの意思を尊重した医療やケアを選んでもらうためには、あらかじめ準備しておくことが大切です。自分の意思を伝えることができなくなったときに、医療やケアなどどうしてほしいのかをご家族をはじめ、親しい人々に伝えることができ、自分らしい最期を迎える生き方を選択することに役立ちます。

あなたにとって大切なことは？

あなたの人生にとって「幸せ」「大切」と思うことはなんですか？これから先、どのように暮らしていきたいですか？あなたの目標・希望・想いについて気持ちを整理してみましょう。

あてはまる選択肢にチェック ☒ してください。

①あなたの人生にとって「幸せ」「大切」と思うことはなんですか？（いくつ選んでも結構です）

- ☐ 楽しみがあること
- ☐ 身の回りのことが自分でできること
- ☐ 先々に起こることを詳しく知ること
- ☐ 1日でも長く生きること
- ☐ 家族や大切な人との時間を大切にすること
- ☐ その他（



あなたが受ける医療やケアの希望は？

あなたが病気や大きな怪我をした時のことについて、あらかじめあなたの希望や想いについて心づもりをしておくこと、もしもの時に安心です。あなたの希望・想いについて整理してみましょう。あてはまる選択肢にチェック ☒ してください。

②あなたの健康について

- 1 あなたの現在の健康状態について、どう感じていますか？
☐ 良い ☐ まあまあ良い ☐ 少し悪い ☐ 悪い
- 2 あなたの健康状態や病気について、どのような経過をたどるかなど詳しい説明を受けたいですか？
☐ どんな内容でも全て自分に話をしてほしい
☐ 家族に話して、自分は概要だけでよい
☐ 家族・医療チームの判断にまかせる
☐ その他（



③もしも病気や大きな怪我をしたら、受ける治療について希望はありますか？

(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
- ☐ 期間を決めて、治療を受けてそれから考えたい
- ☐ とにかく病気が治ることを目的とした治療を受けたい
- ☐ 痛みや苦しみを和らげるための十分な処置や治療を受けたい
- ☐ できるだけ自然な形で最期を迎えられるように、必要最小限の治療を受けたい
- ☐ 延命を考えず穏やかに過ごしたい
- ☐ その他 ()

④もしも将来、認知症や脳の障害などで自分で判断できなくなった時や、介助が必要になった時、あなたはどこで、どのように過ごしたいですか？ (いくつ選んでも結構です)

どこで？

- ☐ 病院 ☐ 施設 ☐ 自宅 ☐ その他 ()
- ☐ わからない

どのように？

- ☐ 家族に協力してもらいたい
- ☐ 食事やトイレなど、最低限自分でできる生活がしたい
- ☐ とにかく長生きしたい
- ☐ 家族に迷惑をかけたくない
- ☐ その他 ()



あなたの想いや希望を代わりに伝えてくれる人はいますか？

あなた自身が判断することや、希望を伝えることができなくなった時、あなたの代わりに医療やケアについて、想いや希望を伝えてくれる人を考えておくことが大切です。

あてはまる選択肢にチェック ☒ してください。

⑤あなたの代わりに伝えてくれる人はいますか？

- ☐ はい ☐ いいえ

はいと答えた方

誰にしてほしいですか？ (いくつ選んでも結構です)

- ☐ 配偶者 (夫・妻) ☐ 子ども ()
- ☐ 親 戚 () ☐ 友人など ()
- ☐ 代理人 () ☐ その他 ()



⑥もしもの時の話を家族にしていますか？

- ☐ はい ☐ いいえ

記載日 年 月 日 氏名

※記入したシートの内容は、家族や支援者と共有しましょう。