



「私の心づもりシート」の活用について

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～
ACPを考えるきっかけにさせていただくために、このシートを活用してください。

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ことがあります。家族や周囲の人が困惑せずに、あなたの意思を尊重した治療やケアを選んでもらうためには、あらかじめ準備を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どうしてほしいのかということをご家族をはじめ、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。

【利用対象者】

健康な人、支援・介護が必要な人(疾病や障がいをもつ人、高齢者)などすべての成人

【活用の場】

地域住民のサロンや介護予防教室、居宅訪問時、窓口での相談等様々な場面

【活用方法】

本人や家族等に「私の心づもりシート」(以下、シート)を渡し、各項目に☑を入れてもらいます。本人の記入が難しいようであれば、支援者が読み上げ、聞き取りながら☑してください。

このシートは、一人の方に対し、1回限りではなく、何回も使用してもらえます。

初回相談時、入院するような病気になったとき、身体状況が変わってきたとき、家族の状況が変わったとき等、このシートを使ってその時その時の想いを確認してもらうとよいでしょう。

初回相談時の記入のタイミングとしては、基本チェックリスト等を記入または聞き取るときに、同時にこのシートも渡すと、記入してもらいやすいと思います。

また、シートに記入した内容は、本人及び家族がその時点での想いとして、支援者も共有できるように支援者が写しをもつようにします。(本人に同意を得る)

そして、今後ケアマネジャーが交代になったとき、入院することになったとき等、シートを引き継いでいき、本人の想いが繋がっていくように活用してください。

また、このシートの記入後に、「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～ 市民向け ACP 普及啓発リーフレット」も記入してもらうよう勧めてください。