



# 意思表示シート

～あなたはいつという時の心づもりについて備えをしていますか？～

この意思表示シートは自分が望む終末期などの希望について書いておくものです。  
まずはマイノートから記入してみましょう

もしも、認知症になったり病気や事故で突然意識を失ったときに、  
家族や医師は治療方針や今後の対応について意思決定をしなければなりません。  
あなたが自分の考えを伝えられなくなった場合に備えて、  
前もって受ける医療に対する希望を  
家族や医師に伝えておくことは重要です。

## ①希望や思いについて考えましょう

人生の目標・希望や思いは何ですか？  
あなたにとって大切なものは何ですか？

## ②今の健康状態を知る

将来どうなるのか？どういう治療が  
できるのか？どのような状態でも一  
日でも長く生きたい？延命につな  
がるだけの治療ならどうしますか？

## ⑤考えをマイノート・意思表示シートに 記入しましょう（記入日時も記入）

今の思いは時間とともに変化したり、  
健康状態によって変わります。  
その都度見直して変えてもらって  
大丈夫です。

## ③あなたの代わりに伝えてくれる人 を選びましょう

複雑で困難な状況でもあなたの希望や思いを  
尊重して判断できる人を選びましょう→代理人  
必要だと思うあなたの周囲（家族など）に  
代理人を紹介しましょう

## ④希望や思いについて話し合しましょう

あなたが考えた「心づもり」を家族・医師・代理人に伝えましょう。  
理解してもらうためにしっかり話し合しましょう。

以下の①～⑤を読んで次のページに記入してみましよう

## ①希望や思いについて考えましよう

あなたの生活で大切にしたいことや人生の目標・希望や思いについて考えましよう。今のあなたの考え方を示しておくことは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ちます→マイノートに記入して考えを整理してみましよう

## ②今の健康状態について知りましよう

かかりつけ医や他の医療者にあなたの健康について相談することが大切です。もし何らかの病気がある場合には、あなたはその病状が将来どうなるかを知ることによってどういう治療ができるのかそれらの治療でどういったことが期待できるのかを知ることができます。

もし、自分の考えを伝えられなくなった場合に備えて前もって受ける医療に対する希望を考えることも必要です。

## ③あなたの代わりに伝えてくれる人を選びましよう

自分自身で意思決定できなくなった時に、あなたに代わって意思を伝えてくれる人（代理人）を選んでおくことが大切です。代理人は家族でも親しい友人でも構いませんが、信頼して任せることができる人をお願いし、あなたの希望や思いをしっかりと伝えておきましよう。必要だと思うあなたの周囲の人に、代理人を紹介しましよう。

## ④希望や思いについて話し合いましよう

あなたが考える「私の医療に対する希望」をもとに医療や生活に関するあなたの希望や思いについて代理人と家族・医療者に伝えましよう。しっかり話し合うことで、あなたの思いや考えがより具体的で現実的なものにまとまり、お互いの理解が深まります。

## ⑤考えを「意思表示シート」に記入しましよう

話し合ったことを記録に残しておきます。話し合った日にちを記入しましよう。自由記載欄には希望や思いを書くのもよいでしょう。今のあなたの希望や思いは時間とともに変化したり健康状態により変わるかもしれません。その都度見直して、どのように気持ちが変わったかも話し合うことが必要です。

# 意 思 表 示 シ ー ト

医療に対する希望をご本人様が記載してください

ご自身で判断できなくなった時に、主に家族・主治医の参考になると思われま

この希望はいつでも修正・撤回できます

法的な意味はありません

## 1. 基本的な希望（希望の項目にチェック してください）

（1）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、どこで過ごすことを望みますか。

自宅  自宅以外（ 病院  介護施設  その他（ ））

病状に応じて  分からない

（2）受ける治療に関して、希望がありますか？健康な方は「もし、病気になったら」を仮定してお答えください（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

どんな治療でもとにかく病気が治ることを目指した治療を受けたい

苦痛を和らげるための十分な処置や治療を受けたい

痛みや苦しみがなく、自分らしさを保つことに焦点をあてた治療を受けたい

できるだけ自然な形で最期を迎えられるような必要最低限の治療を受けたい

その他（ ）

## 2. もしもの時が近くなった時の希望

（1）将来、病状が悪化したり、もしもの時にはどこで療養したいと考えていますか？

自宅  自宅以外（ 病院  介護施設  その他（ ））

病状に応じて  分からない

（2）終末期を迎える場所について

自宅  自宅以外（ 病院  介護施設  その他（ ））

病状に応じて  分からない

（3）最期を迎える時に呼んでほしい人がいる

いない  いる（ ）

（4）最期を迎えるときなど、もしもの時の救急搬送について希望するものはどれですか

救急車で病院での治療を希望  救急車を呼ばないで欲しい

今は分からない・決めることは難しい  その他（ ）

(5) 希望するものに○ 希望しないに× 分からないものに△ をつけてください

時期別の希望 希望する医療	終末期を迎えていたり 重篤な場合に、医療につい て希望するものはどれで すか ※①	終末期を迎え、 心肺停止になった場合に 希望するものはどれで すか ※②
心臓マッサージなどの心肺蘇生 ※③		
延命のための人工呼吸器の装着 ※④		
中心静脈からの栄養や水分の補給 ※⑤		
点滴による栄養や水分の補給		
鼻チューブによる栄養補給 ※⑥		
胃ろうによる栄養補給 ※⑦		
その他（医療に関するもの） ☆1		

※①～⑦ 別紙「用語の説明集」をご参照ください

☆1 緊急時に選択したい医療があればご記入ください

### 3. その他の希望

---



---



---



---



---

記載日	年	月	日	話し合った日	年	月	日
本人氏名				代理人氏名			
◎同席された方の名前							
◎同席した医療者の名前							
主治医の名前・連絡先						☎	

◎同席された場合はご記入ください

# 用語の説明集

## 人生会議（ACP）

自ら希望する医療やケアを受けるために大切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やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼できる人たちと話し合い、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。



①終末期を迎えていたり重篤な場合：  
難病など、現時点で有効な治療法が確立されていない病気と診断された場合も含まれます。

②心肺停止の状態：  
心臓と呼吸が止まった状態をいいます。

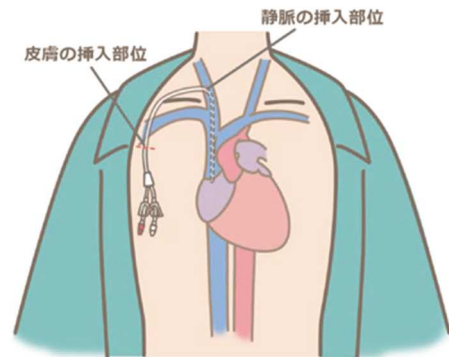
④延命のための人工呼吸器の装着：  
自分で呼吸が難しくなった時に、器官にチューブを入れ呼吸を助ける機械につなぎ、肺に酸素を送ります。



③心臓マッサージなどの心肺蘇生：  
心臓や呼吸などが止まった時に一時的に機能の回復をさせます。



⑤中心静脈からの栄養や水分の補給：  
心臓付近の大きな血管にチューブを入れて点滴で栄養補給をします。



⑥鼻チューブによる栄養補給：  
鼻からチューブを通し、栄養剤を胃に送る方法です。



⑦胃ろうによる栄養補給：  
お腹に小さい穴を開け、そこから胃に直接チューブを通して栄養剤を送る方法です。



