

# わたしのノート（スタート編）



書けるところから書いていきましょう。

## ● わたしの思い・夢（ありたい自分、叶えたい夢、希望、家族への想いを記載しましょう）

♪理由やエピソードはあ

一方で、不安に思っ

### ★Point★

- ☞初めから書けない場合は、「わたしのこと」などから書き始め、自分の想いを整理してから書いていきましょう。
- ☞「わたしの思い・夢」を書いた特別な理由や想いがあるはずです。自分の想いや人生観を表すキーワードになるため、エピソードや理由を書いてみましょう。
- ☞「わたしの夢・想い」がある一方で、不安に思っていることや心配なことなどを書いてみましょう。

### ★記載例★

- ・人に迷惑をかけずに自立して生きていきたい。
- ・家族との思い出の場所の〇〇へ行きたい。
- ・□□を経験・体験してみたい。
- ・足腰が弱り、歩けなくなってしまわないか不安。
- ・介護が必要になった場合に、ひとり暮らしでも暮らしていけるかが不安。

## ● わたしに対する家族の思い

### ★Point★

- ☞ご本人をケアすることへの想いや、「わたしの夢・想い」に対する想い、ご本人に対してどのような生き方をしてほしいかなど、ご家族の方がご本人に対する想いを書きましょう。

## ● わたしのこと

趣味

口調

大切な場所

### ★Point★

- ☞生活・療養をし続けたい場所  
療養中の場合…どこで過ごしながら療養したいか。  
療養中でない場合…疾病を思った場合に、どこで過ごしながら療養したいか。

好きな色

占す・

楽しみなこと

嫌いなこと

療養・生活し

自宅

病院

老人ホームなどの施設

続けたい場所

障がい児・者などの施設

その他（ ）

## ● 健康状態などについて

かかりつけ医

有 ・

### ★Point★

- ☞かかりつけ医  
自分の健康に異変を感じた場合に相談をする医療機関がかかりつけ医です。
- ☞連携先病院  
かかりつけ医とは別の病院で検査などを行っていることがあれば、その病院を書いてください。
- ☞疾病名  
分からない・書きたくない場合は、書かなくても良いです。

連携先病院

有 ・

疾病名

介護認定

無 /

障がい手帳

無 /

特定疾患受給者証

有 ・ 無 ・ 申請中

生活保護

有 ・ 無 ・ 申請中

## 治療について（万が一に備えて…）

治療について

最期に過ごしたい  
場所

- 

### ★Point★

☞どんな人にも万が一は起こりうる話です。自分に万が一のことが起こった時に、どのような治療をしてほしいか、どこで最期を過ごしたいか、整理をしてみましょう。

障がい児・者などの施設  その他（  ）

## 意思決定が困難な治療や日常的なケア

ふりがな  
氏名

### ★Point★

☞意思決定が困難になった場合でも意思は存在するため、まわりの支援者はわたしの意思を推定し、十分に話し合ったうえで最善の方針をとります。

その際に、わたしの意思を推定する人を前もって定め、その人と治療や日常的なケアを含め、繰り返し話し合うことで、意思が推定しやすくなります。

## そのほか、支援者に知っておいてほしいことや配慮してほしいこと

### ★Point★

☞周りのかたに対して、知っておいてほしいことを書きましょう。

### ★記載例★

- ・自分には〇〇といったこだわりがある。
- ・自分が混乱しているときは、落ち着いてから話をしてほしい。
- ・身体手帳は持っていないが足が不自由。
- ・耳が遠く聞き取りづらいことが多いため、大きな声で話してほしい。
- ・認知機能が低下しているため、記憶を繰り返し振り返るように心がけてほしい。
- ・（終末期の方で）状態が急変した場合は、救急車を呼ばないでほしい。

## 緊急連絡先

1 ふりがな  
氏名

2 ふりがな  
氏名

関係 連絡先

関係 連絡先

## このノートと一緒に作った人

氏名 関係

氏名 関係

氏名 関係

氏名 関係

### 家族の構成図

### ★Point★

☞家族の構成図

- ・ご本人と一緒に暮らしている方など、ご本人との家族の関係性を図で表します。
- ・ご本人・ご家族では書くことが難しいため、専門職の方が書いても良いです。

このノートに記載する情報がケアに反映されます。自分の望む生活を送るため、このノートを、医師や看護師、ケアマネジャーなどの専門職（支援者）と共有しましょう。

また、意思が変わったと感じた際には、積極的にこのノートを更新していきましょう。

※専門職など一緒に作った人からの一言メッセージ※

### ★Point★

☞一緒に作成した専門職などから本人に対する一言メッセージを書きましょう。

☞作成日に加えて、どのような場面で作成したのか書きましょう。  
（例）入院時、退院時、ケアマネジャーとの初めての面談時など

☞次に作成するときは、今の内容から変わっていることもあるため、次の作成予定日（半年後・1年後など目安）を書きましょう。

作成日 令和 年 月

ふりがな

本人氏名

住所