

雲仙市版 わたしの人生ノート 書き方の手引き

記入についての注意など

- 無理をして記入する必要はありません。
全ての項目を埋めなければならないということもありません。書きやすい項目から記入してください。
- 人の考えや状況は変化します。1度記入したら完成ではなく、いつでも書き直しは可能です。
定期的に見直したり、書き足したりしましょう。
- 書かれた内容については、あなたの家族や周囲の人たちにも伝えておくことも大切です。
- あなたの意思（想い）をつなぐ大切なノートですので、大切にしてください。
- 記入後はもしものときのために、保険証などと一緒に、わかりやすい場所に保管しましょう。
- 保管場所をあなたの家族や周囲の人たちに伝えておくとう安心です。
- いのちのカプセルをお持ちの方は、別紙の“【わたしの人生ノート】保管場所のお知らせ”に記入後、カプセルに入れておくると他の人も探しやすくなります。

わたしの人生ノート記入項目

	人生ノート でのページ	この手引き でのページ
○ 【わたしのこと】 その1	1	3
○ 【わたしのこと】 その2	2	3
○ 【家族（緊急）連絡先】	3	3
○ 【かかりつけ医療機関】	4	3
○ 【アレルギー】	4	3
○ これからのこと	5-10	4
【介護が必要になったら】		
①介護をお願いしたい人はいますか	5	－
②どこで介護してほしいですか	5	－
③介護費用はどうしますか	6	－
【医療・終末期について】		
④重大な病気になったとき	7	－
⑤延命治療を希望しますか	7	6-8
⑥臓器提供について	8	9
⑦どこで最期を迎えたいですか	8	－
【葬儀について】		
⑧どのような形がいいですか	9	－
⑨どこで行ってほしいですか	9	－
⑩遺影・最期に着たい服装について	10	－
⑪お墓について	10	－
○ 【お気に入り】	11	5
○ 【大切な人へ伝えたいこと】	12	5
○ メモ 自由に使いましょう	13	5
その他資料（救急車の利用について）	－	10

【わたしのこと】 その1

人生ノート 1 ページ

- ・記入日、名前、生年月日を記入します。
その他は書きたい分だけで大丈夫です。

【わたしのこと】 その2

人生ノート 2 ページ

- ・生まれたころ、子どものころ、働き盛り のことなどを思い出して書いてみましょう。

【家族（緊急）連絡先】

人生ノート 3 ページ

- ・普段の連絡先確認として、また、緊急時に連絡してほしい方などの連絡先を書いておきましょう。

【かかりつけ医療機関】

人生ノート 4 ページ

- ・かかりつけの病院や病名（症状）について書きましょう。
緊急時の対応に役立ちます。

【アレルギー】

人生ノート 4 ページ

- ・食べ物や薬などのアレルギーがあれば書きましょう。
緊急時の対応に役立ちます。

これからのこと

人生ノート5～10ページ

①～⑪まで、自分の思いに該当するものにチェックを入れましょう。

(記入例)

		記入日	令和 2 年 1 月 23 日		
②	①	①介護をお願いしたい人はいいますか	変更日	年 月 日 . . .	年 月 日 . . .
☒	いる		☐	☐	☐
	☒ 配偶者		☐	☐	☐
	☐ 子ども (名前 :)		☐	☐	☐
	☐ その他 ()		☐	☐	☐
☐	特に希望なし		☐	☐	☐
☐	家族の判断に任せる		☐	☐	☐
☐	その他 (具体的に)		☐	☐	☐

- ① 記入日を書きます。
- ② 介護してほしい人がいる場合は、「いる」の左側 ☐ にチェックを入れ、その人が配偶者なら、その左側 ☐ にチェックを入れます。

上記のように記入後、変更したい場合は、次のようにします。

		③	変更日	R3.5.2	年 月 日 . . .	年 月 日 . . .
①介護をお願いしたい人はいいますか						
☒	いる		☐	☐	☐	
	☒ 配偶者		☐	☐	☐	
	☐ 子ども (名前 : 雲仙 太郎)	☒	☐	☐	☐	
	☐ その他 ()		☐	☐	☐	
☐	特に希望なし		☐	☐	☐	
☐	家族の判断に任せる		☐	☐	☐	
☐	その他 (具体的に)		☐	☐	☐	

- ③ 子どもに介護してほしい場合は、変更欄の ☐ にチェックを入れます。
変更日を記入し、その子どもの名前を書きます。
※その後も変更があれば同様に変更日と ☐ にチェックを入れます。

【お気に入り】

人生ノート1 1 ページ

- ・ 普段の生活の中で、好きなもの、趣味や宝ものなどについて書きましょう。

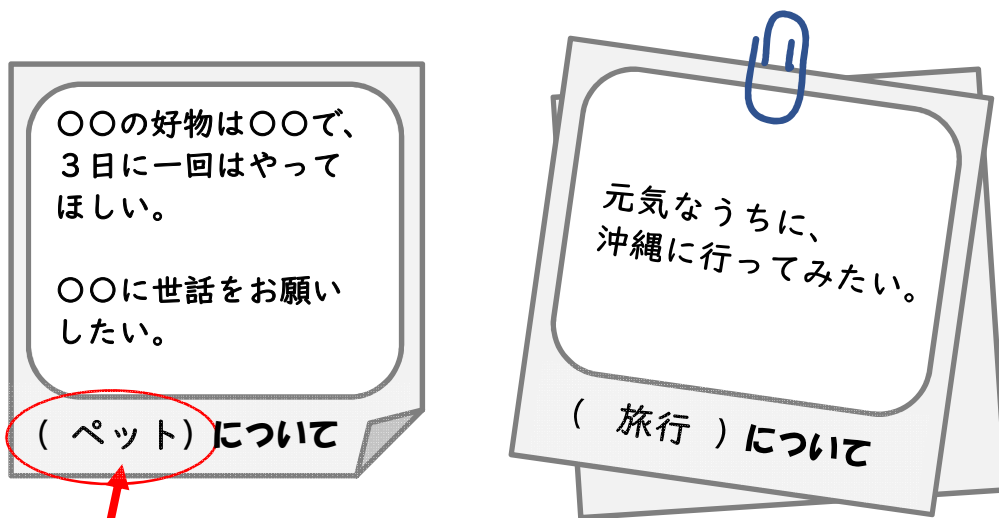
【大切な人へ伝えたいこと】

人生ノート1 2 ページ

- ・ 前のページになかったこと、書き足りなかったことなど、自由に書いてみましょう。
遺言書としては使えませんが、大切な人へ伝えたいことがあれば、この人生ノートを見た人へ思いを伝えることができるかもしれません。

【メモ】自由に使いましょう

人生ノート1 3 ページ



- ・ この欄は自分で設定し自由に書いてみましょう。
例えば、行ってみたい場所、一度は食べてみたいもの、大切なペットについてなど自分用のメモとして書いておくのもよいかもしれません。

延命治療とは？

人生の最終段階における医療処置（延命治療）のことです。
病気の進行や衰弱が進み治療回復の見込みがなく、やがて死を迎える段階で、医療のいろいろな技術により生命の維持を図る治療のことです。
いずれの処置も、症状の回復のために行われるものですが、回復の見込みがない場合は、命を永らえるだけの処置となります。
いったん治療を開始すると中止が難しいものもあります。
もしもの時に備えて、延命治療について知り、人生の最終段階をどのように過ごしたいかを、考える参考にしてください。

しんぱいそせい 心肺蘇生

心臓や呼吸がとまったときに、
心臓の動きを再開させます。

胸骨圧迫（心臓マッサージ）やカウンスターショック（電気ショック）

（胸骨圧迫）

心臓の拍動が停止した時、胸のあたり（胸骨）を上から強く圧迫し、心臓の代わりに重要な臓器に血液を体を送るために行います。

（カウンスターショック）

短時間に大きな電流を流し、不整脈を正常に回復させます。
緊急の場合、一般の人でも使用できるように自動化された『AED』という機器もあります。

※なお、胸骨圧迫とカウンスターショックは組み合わせて行われることが多いです。



きかんそうかん ・ じんこうこきゅうき 気管挿管 ・ 人工呼吸器

呼吸が止まったときに、器械で肺に酸素を送り込みます

（気管挿管）

チューブを口または鼻から気管まで入れて人工呼吸器につなぎ、肺に酸素を送り、呼吸の確保をします。

（気管切開）

その後回復しない場合、のどを切開して気管に穴を作り、直接人工呼吸器をつなぎます。



人工呼吸器を装着することで、自力で呼吸できなくても呼吸は確保されます。呼吸ができる力が回復するまでの一時的な使用や、装着することで活動ができる患者さんには非常に大切なものです。

しかし、回復の見込みがない場合、それでも装着するかどうかの判断が問われます。

現在の日本では、いったん装着されると、本人や家族の要望があっても取り外すことは、法的にはまだ完全に認められていません。

いろいろ、けいびいかん 胃ろう、経鼻胃管

飲み込む力が衰えたときの
栄養補給方法です

（胃ろう）

お腹に穴をあけて胃までチューブを通し、流動食などを注入する方法です。

（経鼻胃管）

鼻から胃（または腸）までチューブを通し、流動食などを注入する方法です。



ちゅうしんじょうみゃく 中心静脈カテーテル

点滴が長期間必要な場合の栄養補給方法です

首などの心臓に近い太い血管に管（カテーテル）を
植え込み、水分や栄養剤などを注入します。



積極的な治療は行わず、痛みや苦しみを軽減したい場合・・・

人生の最終段階を迎えると、人は身体的な痛み、心理的な落ち込みなどを感じることがあります。そのような身体的・心理的な苦痛をやわらげ、予防するのがターミナルケアです。ターミナルケアを専門に行う病院や自宅でケアを受けることができます。

かんわ
緩和ケア

臓器提供意思表示カードとは

「臓器提供」には、ご本人とご家族の意思が大切です。

ご本人の意思がわからない場合、臓器を提供するかどうかは、ご家族で決めることとなりますので、「臓器を提供する」「提供しない」という自分の意思を書いて、ご家族に伝えておきましょう！



《1. 2. 3. いずれかの番号を○で囲んでください。》

- 私は、脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも、移植の為に臓器を提供します。
- 私は、心臓が停止した死後に限り、移植の為に臓器を提供します。
- 私は、臓器を提供しません。

《1又は2を選んだ方で、提供したくない臓器があれば、×をつけてください。》
【心臓・肺・肝臓・腎臓・膵臓・小腸・眼球】

〔特記欄： _____〕

署名年月日： _____ 年 _____ 月 _____ 日

本人署名(自筆)： _____

家族署名(自筆)： _____

備考

以下の部分を使用して臓器提供に関する意思表示をすることができます(記入は自由です)。記入する場合は、1から3までのいずれかの番号を○で囲んでください。
 1. 私は、脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも、移植のために臓器を提供します。
 2. 私は、心臓が停止した死後に限り、移植のために臓器を提供します。
 3. 私は、臓器を提供しません。
 《1又は2を選んだ方で、提供したくない臓器があれば、×をつけてください。》
 【心臓・肺・肝臓・腎臓(じん)臓・膵(すい)臓・小腸・眼球】
 〔特記欄： _____〕

← 運転免許証の裏

万が一の時に、家族が迷わないように、意思表示しましょう。

【マイナンバーカードの表面の意思表示欄】



← マイナンバーカード

← 意思表示欄

その他資料（救急車の利用について）

もしもの時に救急車を呼ぶと、どうなる？

「住み慣れた場所で穏やかに最期を迎えたい」と思ってもいざ呼吸が止まったり、容体が悪くなった時、慌てて救急車を呼んでしまうことは少なくありません。

救急車を呼ぶとどうなるかご存知ですか？

救急車を呼ぶことは、
「命を助けてほしい」とお願いをすることです。

その結果、本人が望まない医療処置が行われたり、自宅で最期を迎えたいと思っても、病院で最期を迎える可能性が高くなります。容体が急変した時などに、とっさに判断することは難しいものです。

日頃から家族と「容体が悪くなった時にどうするか」、「最期をどう過ごしたいか」などについて話し合い、その内容をかかりつけの医師や介護関係者にも伝えておきましょう。

容体が急変した場合、慌てるかもしれませんが、

まずは、かかりつけの医師や訪問看護師に連絡しましょう！

※連絡が取れなかったり判断に困ったときは、救急車を呼びましょう。

救急隊や搬送先の病院の医師が改めて情報提供を得るためにこのノートが役に立つかもしれません。

