

Ⅳ.「わたしの覚え書きノート(東久留米市版)」について

あなたはこれからの人生をどのように過ごしたいですか？

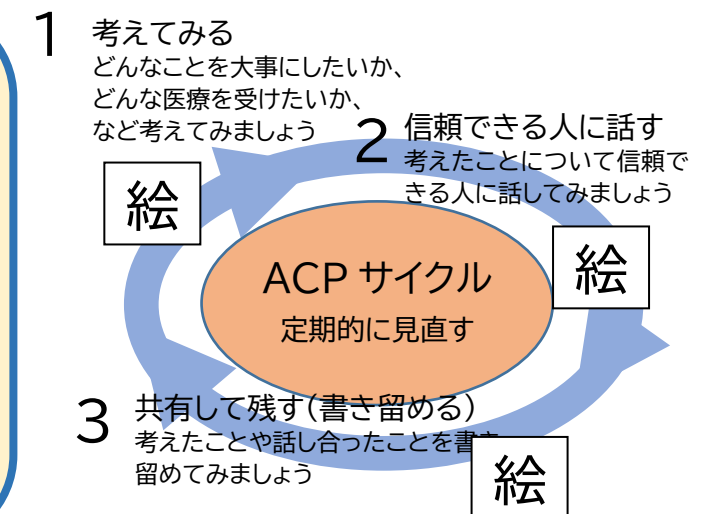
「わたしの覚え書きノート」は、ご本人の覚え書きとして、また、思いを伝えられなくなった時に、信頼する人・大切な人へご自身の気持ちや希望を伝えるために記入するノートです。

ご本人の気持ちが尊重され、さいごまで自分らしい生活を送る“準備”のための一つの手段としてご記入ください。

また、前もってご自身の意思や希望について周囲の信頼する人たちと話し合うことが重要です。記入した後は、信頼する人・大切な人と共有し、アドバンス・ケア・プランニング(ACP)に役立てましょう。

～ACPとは～

もしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を「ACP：アドバンス・ケア・プランニング(人生会議)」と呼びます。あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等からあなたや家族等へ適切な情報の提供と説明がなされることが重要です。



ノートを活用するときのポイント

- このノートがいざという時にどこにあるか、ご家族や信頼する友人などに保管場所を伝えておきましょう。
- 一度記入しても、時間がたてば気持ちは変わっていくものです。年に1度(お誕生日などに)見直しをしましょう。

※「わたしの覚え書きノート(東久留米市版)」は市HPからダウンロードできます。

次ページより「わたしの覚え書きノート(東久留米市版)」が掲載されています。記入しやすい項目から書いてみましょう。

「わたしの覚え書きノート（東久留米市版）」を書いてみませんか？

氏名： _____
記入日： _____ 年 _____ 月 _____ 日 記入

わたしのからだのこと

生年月日： _____ 年 _____ 月 _____ 日（ _____ 歳）血液型：（ _____ 型）アレルギー：（ _____ ）
かかりつけ医： _____ 先生 電話番号 _____

医療機関・担当科等	病名等	医療機関・担当科等	病名等
これまでに経験した病気、けが、入院、手術など			

わたしの介護のこと

介護が必要になった時に生活したい場所

☐ 自宅 ☐ 介護施設 ☐ その他（ _____ ）

介護費用（複数回答の場合もあります）

☐ 年金から ☐ 預貯金から（ _____ ）
☐ 加入保険から（ _____ ） ☐ その他（ _____ ）

わたしの資産のこと

財産・証書管理について

わたしに判断能力がなくなった場合は

☐ （ _____ ）（続柄 _____ ）にお願いする
☐ 成年後見人にお願いする ☐ 任意後見人がいる ☐ いないが今後決めたい

財産・証書を管理する人の連絡先

氏名 _____（続柄 _____）
電話番号（自宅） _____（携帯電話） _____

わたしの大切な人たち

家族・親族 友人知人	続柄	連絡先
相談にのってくれている人	関係	連絡先

☆大切な人へのメッセージ☆

大事にしていること

好きな食べ物・飲み物	
楽しみにしていること	
その他	

心配なこと・嫌だと思うこと

もしもの時のために

緊急連絡先

①氏名 _____（続柄 _____）
電話番号（自宅） _____（携帯電話） _____
②氏名 _____（続柄 _____）
電話番号（自宅） _____（携帯電話） _____

重篤な病の告知について

病名： ☐ 希望する ☐ 希望しない
余命： ☐ 希望する ☐ 希望しない
☐ 自分の代わりに（ _____ ）に判断を委ねたい

終末期の医療の希望（複数回答の場合もあります）

☐ できるだけ延命・救命治療をしてほしい ☐ なるべく自然な状態で見守ってほしい
☐ 苦痛を和らげる処置を希望する
☐ 自分で判断できない状態の時は（氏名： _____）（本人との関係： _____）に
相談してほしい 例）かかりつけ医師・家族など
☐ その他の希望（ _____ ）

さいごを過ごしたい場所

☐ 自宅 ☐ 病院 ☐ 介護施設 ☐ その他（ _____ ）
☐ 自分の代わりに（ _____ ）に判断を委ねたい

お墓について

☐ 準備済 ☐ 検討中 ☐ 自分の代わりに（ _____ ）に判断を委ねたい

*必要に応じて、書いておきたいことを追加・修正していきましょう。