

# ステップ1 考える



何度書き直してもいいんだゾウ。

## わたしが大切にしていること

もし、生きる時間が限られているとしたら大切なことは何ですか？

優先したいことから順番に番号を記入してみましょう。《当てはまらない場合は空欄》

- ( ) できるだけ家族と過ごすこと。
- ( ) 仕事や社会的な役割を続けること。
- ( ) 身の回りのことを自分ですること。
- ( ) 家族の負担にならないこと。
- ( ) 楽しみや趣味を続けること。
- ( ) 1人の時間が保てること。
- ( ) 親しい友人と過ごすこと。
- ( ) その他( )

## わたしの代わりに判断してほしい人

予期しない出来事や病気で自分の「想い」や希望を相手に伝えられなくなった場合、医療やケアについて代わりに判断してほしい人は誰ですか？

○はいくつでも、優先順位がある場合は番号を入れましょう。【 】にはお名前をご記入ください。

- ( ) 配偶者 【 】
- ( ) 子ども 【 】
- ( ) 兄弟・姉妹 【 】
- ( ) 親 【 】
- ( ) 親戚 【 】
- ( ) 友人・知人 【 】
- ( ) その他 【 】

# ステップ2 話し合う

## わたしが希望する医療やケア

病状の悪化などで自分の希望を伝えられなくなった場合にしてほしい治療やケアはどのようなものですか？

優先したいことから順番にカッコ内に番号を記入してみましょう。

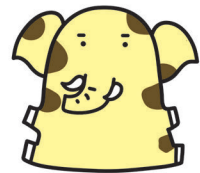
《当てはまらない場合は空欄》

- ( ) 治療を行い、できるだけ長く生きたい。
- ( ) 痛みや苦しみを和らげる医療やケアを優先してほしい。
- ( ) できるだけ自然な形で最期を迎えられるように最小限の医療を受けたい。
- ( ) 介護サービスなどを利用しながら家で過ごしたい。
- ( ) 身の回りのことができなくなったら、入院や施設を利用したい。
- ( ) その他 ( )

■最期の時が近くなったときに過ごしたい場所はどこですか？

- 自宅  病院  施設  わからない  その他 ( )

大切な人と「想い」を共有するゾウ。



# ステップ3 書き留める

## エンディングノートの活用

新座市ではエンディングノート『私の願い～自分らしく生きるために～』を作成し、介護保険課窓口等で配布しております。

新座市ホームページからダウンロードもできますので、ご活用ください。



気持ちの変化があるかもしれないゾウ。ステップ1・2・3を定期的に繰り返し、確認するゾウ。

