

あなたと大切な人と夢を結ぶ

ゆめ ゆ

夢結い
のーと

あなたの夢はなんですか？

「^{ゆめ}夢^ゆ結いの一と」を はじめるあなたへ

こんにちは

「夢結いの一と」を開いてくださり、ありがとうございます!

あなたはこのノートをどのような場面で、どんな人から受け取りましたか?
あなたにこのノートを渡してくれた人は、あなたのことを知りたい、これからの人生の助けになりたい、日々を楽しく過ごしていただきたい、きっとそんな想いをもっています。

「夢結いの一と」は、
あなたの今後に関わっていくすべての人々との縁を結び、これからの時間が彩り豊かなものであるように…

いつかあなたが、自分の意思を伝えられなくなって、誰かが代わりにこれからのことを決めなければならなくなった時、このノートに記した言葉が拠りどころのひとつになるように…

そして、いつか別れの時を迎えたあとも、それぞれの記憶の中に温かい思い出として紡がれていくための一助になって欲しい…
そんな願いを込めて作りました。

「自分のことを分かってほしい」と思う人は多いでしょう。分かってもらうために大切なことは、あなたが主人公の物語を言葉にして伝えることです。

「言葉にして伝える」それはすこし体力の要ることだから、身近にいる誰かと一緒にやりましょう。お茶でも飲みながら、ときを書くこと自体は人に任せて、気楽に始めてみませんか。



も く じ

わたしのこと編

- わたしのプロフィール ●わたしの好きなもの(こと)P.04
- わたしのきらいなもの(こと)
- わたしの趣味・特技 ●わたしの苦手なもの(こと)P.05
- わたしのストレス発散方法
- わたしの歴史 1 (幼年期／ 青年期)P.06
- わたしの歴史 2 (壮年期／ 老年期)P.07
- お世話になったひと・会いたいひと
- わたしの宝もの ●これまでのわたしにひと言P.08
- 病気を経験して気づいたこと・学んだこと
- 日ごろの健康についてのわたしのポリシーP.09
- 意思表示しているもの
- 通院中の病院またはかかりつけ医P.10

これからのこと編

- あなたの夢は何ですか?これからの人生どんなふうに過ごしたいですか? ...P.12
- これから住むならどのような環境がいいですか?
- 介護してくれるひとにどのようなことを期待しますか?P.13
- 介護を受けるならどのようなお世話を受けたいですか?
- もしも自分の考えや気持ちが伝えられなくなったとき、あなたの代わりに治療方針について判断してくれるひとはどなたですか?P.14
- もしも病名や病状がとても重いものだったら、P.15
- 説明はどのくらい望みますか?
- 治療では状態の改善が見込めない場合、P.16
- どのような「医療ケア」を望みますか?
- どこで旅立ちを迎えたいですか?P.17

終末期における「医療」のこと

- 一般的な治療例 1～3P.18
- 一般的な治療例 4～6P.19



わたしのこと編

書き始めた日： 年 月 日

わたしのプロフィール

＼書けるところから書いてみよう！／

名前	
生年月日	年 月 日
住所	〒
出身地	
電話	
携帯電話	

好きなものや苦手なものは、
ひとそれぞれです。
気持ちよく日々を過ごすためにも、
知っておいてもらいましょう。



わたしの好きなもの(こと)

わたしのきれいなもの(こと)

わたしの趣味・特技

わたしの苦手なもの(こと)

わたしのストレス発散方法

この質問にも答えてみよう! /

旅行や散歩といった屋外に出るものだけでなく、外出ができない、会いたい人に会えないときなど自由にならないとき、どんな風に気分転換していますか?

MEMO 

自由記載欄

わたしの歴史 1

歩んできた人生を振り返り、自分自身をほめてみましょう。
また自慢したいこと、誇れることなどもぜひ教えてください!!

STEP
01

幼年期(誕生～20歳頃まで)

こんなことも
書いて
みよう!

- ・生まれた場所
- ・住んでいた場所
- ・兄弟や姉妹の人数
- ・小さい頃に流行った遊び
- ・通学した小・中・高等学校
- ・学校生活や友人との過ごし方

STEP
02

青年期(20～40歳代)

こんなことも
書いて
みよう!

- ・はじめて働いた職種
- ・勤めた場所やその時の年齢、その職場での思い出
- ・結婚した時の年齢
- ・出産、子、孫のこと、その時の年齢や思い出

わたしの歴史 2

STEP 03

壮年期(50～60歳代)

こんなことも
書いて
みよう!

- ・ 仕事以外で力を入れてきた活動
- ・ 旅行した中で一番良かった場所
- ・ 壮年期ではじめた趣味
- ・ 病気をした年齢と病名など

STEP 04

老年期(70歳代～)

こんなことも
書いて
みよう!

- ・ 好きな居場所
- ・ 毎日行なっている日課
- ・ 老年期ではじめた趣味
- ・ 体の不自由な箇所
- ・ 孫の結婚やひ孫のこと
- ・ 家族や友人との過ごし方

お世話になったひと・会いたいひと



わたしの宝もの

これまでのわたしにひと言



今まで色々な
ご苦労がありましたよね？
乗り越えてきたあなたは素晴らしい！
一度自分をいっぱい
褒めてみましょう。

MEMO

自由記載欄

病気を経験して気づいたこと・学んだこと

日ごろの健康についてのわたしのポリシー

ワンポイント アドバイス /

なりたくて病気になるわけではありませんよね。

でも、病気をしたから気づけたことがあったり、その後の健康管理や、これからの医療との付き合い方にも影響を与えているかもしれません。

意思表示しているもの

- リビングウィル
- 臓器提供意思表示カード
- 献体について
- その他

いざというときに、
きちんと活用できるように、
持っている方は
お知らせください。



通院中の病院またはかかりつけ医

病院名	
医師名	
病名	
使用中の薬	
病気の注意点	

病院名	
医師名	
病名	
使用中の薬	
病気の注意点	

病院名	
医師名	
病名	
使用中の薬	
病気の注意点	



これからのこと編

書き始めた日： 年 月 日

あなたの夢は何ですか？

これからの人生どんなふうに過ごしたいですか？



ワンポイント アドバイス /

「毎日お酒が飲みたい」「温泉旅行が行きたい」など日頃思っている大きな夢から、毎日の些細なやりたいことまで、たくさんの思いを書いてみましょう。

これから住むなら

どのような環境がいいですか？

複数回答可

- にぎやかな環境 静かな環境
- 家族が近くに住んでいる
- 今住んでいる家に住み続ける
- 誰かがお世話をしてくれる
- その他（自由記載）



ワンポイント アドバイス /

具体的な生活の場所や施設などが分からなくても「人とおしゃべりしながら食事したい」「24時間誰かが近くにいる場所がいい」などイメージを書いておくと良いでしょう。

介護してくれるひとに どのようなことを期待しますか？

介護してくれる人が
ご家族の方とは限りません。
「家族だったら?」「サービス事業所や
介護施設の職員だったら?」と
考えてみましょう。



ワンポイント アドバイス /

「家族には無理をしないでほしい」、「ヘルパーさんには明るく接してほしい」など、具体的に
考えて書いてみましょう。

介護を受けるなら どのようなお世話を受けたいですか？



MEMO

自由記載欄

もしも自分の考えや気持ちが伝えられなくなったとき、
あなたの代わりに治療方針について
判断してくれるひとはどなたですか？

名 前	続柄
連絡先	

〈理由〉

あなたが自分の考えや気持ちを伝える事が
できなくなった時、代わりに判断してほしいと
その人に伝えてありますか？

- はい
- いいえ

〈理由〉

ワンポイント アドバイス /

「〇〇さんに伝えてあるから大丈夫」とお考えかもしれませんが、〇〇さんがその覚悟を持っているかは分かりません。いざその時になって、とまどわないでいられるよう、ここに記してお伝えしておきましょう。

もしも病名や病状がとても重いものだったら、説明はどのくらい望みますか？

＼ 当てはまる欄に ○ をつけましょう！ ／

	記入日	記入日	記入日
病名・治療方針・余命まですべて伝えてほしい			
病名・治療方針までは伝えてほしい			
病名のみ伝えてほしい			
伝えてほしくない			
今はわからない			

<理由>

最近、重い病気も病名は本人に伝えられるケースが殆どですが、余命まで伝えられるかはご家族との相談によって決まることが多くみられます。
あなたはどこまで知りたいと思っていますか。

家族・親しいひとには
どこまで説明してほしいですか？

- 病名・治療方針・余命まですべて伝えてほしい
- 病名・治療方針までは伝えてほしい
- 病名のみ伝えてほしい
- 伝えてほしくない
- 今はわからない

<理由>

家族といっても、中にはショックを受けるといけない等の理由で、この人には伝えてほしくない、ということもあるでしょう。

治療では状態の改善が見込めない場合、 どのような「医療ケア」※を望みますか？

※もしもの時に選択できる「医療のこと」についてはP18～19を参考にしてみてください。

具体的に考えてみましょう！

	記入日	記入日	記入日	
栄養や水分補給の仕方	経管栄養(経鼻経管栄養)	<input type="checkbox"/> 望む <input type="checkbox"/> 望まない	<input type="checkbox"/> 望む <input type="checkbox"/> 望まない	<input type="checkbox"/> 望む <input type="checkbox"/> 望まない
	経管栄養(胃ろう・腸ろう)	<input type="checkbox"/> 望む <input type="checkbox"/> 望まない	<input type="checkbox"/> 望む <input type="checkbox"/> 望まない	<input type="checkbox"/> 望む <input type="checkbox"/> 望まない
	点滴(水分)	<input type="checkbox"/> 望む <input type="checkbox"/> 望まない	<input type="checkbox"/> 望む <input type="checkbox"/> 望まない	<input type="checkbox"/> 望む <input type="checkbox"/> 望まない
	中心静脈栄養(栄養)	<input type="checkbox"/> 望む <input type="checkbox"/> 望まない	<input type="checkbox"/> 望む <input type="checkbox"/> 望まない	<input type="checkbox"/> 望む <input type="checkbox"/> 望まない
苦痛や痛みの緩和の仕方	抗生剤の使用	<input type="checkbox"/> 望む <input type="checkbox"/> 望まない	<input type="checkbox"/> 望む <input type="checkbox"/> 望まない	<input type="checkbox"/> 望む <input type="checkbox"/> 望まない
	医療用麻薬の使用	<input type="checkbox"/> 望む <input type="checkbox"/> 望まない	<input type="checkbox"/> 望む <input type="checkbox"/> 望まない	<input type="checkbox"/> 望む <input type="checkbox"/> 望まない
	鎮静(薬で眠らせる事)	<input type="checkbox"/> 望む <input type="checkbox"/> 望まない	<input type="checkbox"/> 望む <input type="checkbox"/> 望まない	<input type="checkbox"/> 望む <input type="checkbox"/> 望まない
呼吸や血圧が自分では維持できないときの対応	血圧の維持(輸血・薬剤使用)	<input type="checkbox"/> 望む <input type="checkbox"/> 望まない	<input type="checkbox"/> 望む <input type="checkbox"/> 望まない	<input type="checkbox"/> 望む <input type="checkbox"/> 望まない
	人工透析の実施	<input type="checkbox"/> 望む <input type="checkbox"/> 望まない	<input type="checkbox"/> 望む <input type="checkbox"/> 望まない	<input type="checkbox"/> 望む <input type="checkbox"/> 望まない
	人工呼吸器の使用	<input type="checkbox"/> 望む <input type="checkbox"/> 望まない	<input type="checkbox"/> 望む <input type="checkbox"/> 望まない	<input type="checkbox"/> 望む <input type="checkbox"/> 望まない
その他	今はわからない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

現在治療中のことなど、その他のご希望について自由にご記載ください。

その時にならないと分からない、決められないと仰る方は多いけれど、その時になって初めて考えたり、冷静な気持ちで考えることは難しいものです。今このような状況になったらどうしてほしいと思うか考えてみましょう。

どこで旅立ちを迎えたいですか？

何かあったらとにかく病院へ、というのが従来の風潮でした。
しかし、ホスピスなどを除いた一般の病院は治療を行う場所です。
完治が望めない重い病状や、余命が短くなったとき、
不自由になりがちな入院生活は、あなたにとって必要でしょうか。
すべてのひとが必ず迎える旅立ちの時を、
あなたはどんな風に過ごせたら嬉しいと思いますか。



＼ 当てはまる欄に ○ をつけましょう！ ／

	記入日	記入日	記入日
最期まで自宅や施設で過ごしたい			
辛い時は入院し、なるべく自宅や施設で過ごしたい			
自宅や施設ではなく病院で最期を迎えたい			
＜理由＞			

MEMO

自由記載欄

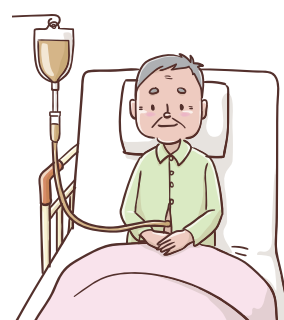
終末期における「医療」のこと

身体の変化で低下した機能を、医療行為で補うことが可能ですが、痛みや身体への負担を伴うことがあります。また、一度治療を始めると、途中で「中止する」という判断をすることが難しい場合も少なくありません。もしあなたが自分の考えをうまく伝えられなくなった場合に、どのような治療を受けたいのか、受けたくないかを信頼できる家族や友人、お世話してくれる人とともに考えていきましょう。

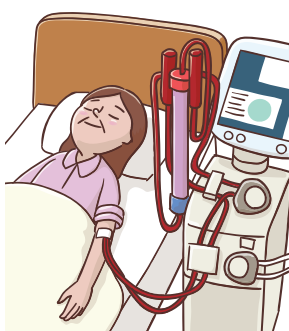
一般的な治療例

治療例
01

経管栄養 (胃ろう・腸ろう・経鼻経管栄養)



十分な栄養や水分、薬を口から摂れなくなった時に、栄養や水分摂取を目的に行います。胃や腸に穴をあけて行う「胃ろう」「腸ろう」や、細い管を鼻から胃まで通して行う「経鼻経管栄養」があります。胃ろうの場合は手術が必要ですが、経鼻経管栄養と比較して長期に栄養管理が可能になります。いずれの場合も胃や腸まで直接栄養を送り込むので、一定栄養補給が可能ですが、身体の機能低下によりその栄養の吸収ができなくなることもあります。



治療例
02

人工透析

腎臓の機能が不十分になったとき、腎臓の代わりにする

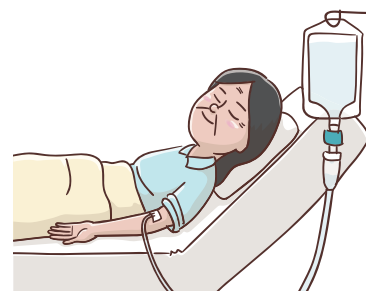
機械を用いて、血液中の老廃物などを除去する方法です。医療機関または自宅で週に数回、数時間かけて行います。

治療例
03

点滴

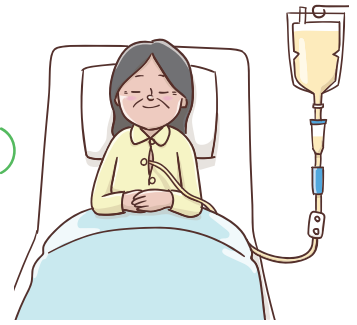
十分な水分や薬を口から摂れなくなった時に、

腕や足の静脈等に針を刺して補給する方法です。一時的な脱水等への水分や電解質の補給にも使われます。長期的な栄養管理としては不十分です。また血管に刺した針は数日しか使えず刺し替えが必要だったり、状況によっては針が抜けないように身体拘束をすることもあり、長期間行うことは心身ともに負担が大きいです。終末期には点滴液が代謝されず、身体がむくむ場合があります。



治療例
04

中心静脈栄養 (IVH・CVカテーテル・CVポート)

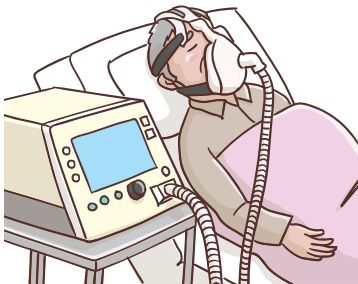


十分な水分や薬を口から摂れなくなった時に、頸や足の付け根などの太い静脈に細い管(カテーテル)を入れて、栄養補給をする方法です。普通の点滴よりも十分な栄養補給(高カロリー輸液)が可能です。

カテーテルではなく、CVポートという器具を皮膚の下に埋め込み、その部位に皮膚の上から針を刺して輸液を入れる場合もあります。点滴とくらべて長期の利用が可能です。状況によっては感染のリスクやカテーテルが抜けないように身体拘束をすることもあります。また点滴同様に、終末期には点滴液が代謝されず、身体がむくむ場合があります。

治療例
05

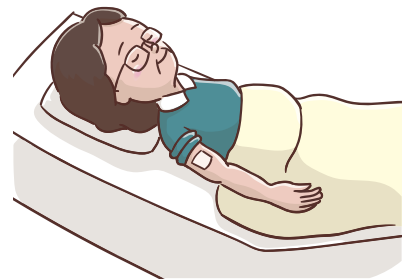
人工呼吸器・気管挿管・気管切開



自分の力での呼吸が不十分になったとき、機械が呼吸を補助する方法です。マスクで行う場合や、気管挿管(鼻や口から気管へ管を入れる)、気管切開(のどに穴をあけて管を通す)があります。利用中は声が出せません。また適宜吸引が必要になります。自分で呼吸ができるようになれば外すことができますが、状態回復が難しい場合もあります。

治療例
06

痛みや苦痛の緩和 (医療用麻薬等を使用)



ガンによる身体の痛みや、呼吸の苦しさなどがある場合、内服や坐薬、皮膚への貼り薬、点滴などで和らげることができます。

医療用麻薬は、医療者からのアドバイスを参考にしながら適切に使用することで、苦痛をやわらげ日常生活や睡眠をより楽に過ごすことを助けます。また痛みや苦痛が強い場合には、わざと眠らせるような状態を保つ(鎮静※)こともあります。

※「鎮静」について

「鎮静」ときくと、安楽死や尊厳死をイメージされる方もいらっしゃると思いますが、医療現場と世の中の認識では、言葉の意味がやや異なることもあります。医師や専門職同士でも意見は様々です。自分が穏やかに望む形で過ごすかについて、あなたの「気持ち」を記しておくことが、周囲の判断をより望む方向へ導くことにつながります。



SOMPOケア

介護の未来を変えていく

発行年:2020年

発行元:SOMPOケア株式会社

制作:SOMPOケア株式会社 ACPを推進する会

監修:岡山大学緩和医療学講座
岡山大学病院 緩和支援医療科
岡山大学大学院ヘルスシステム統合科学研究科
特任教授 松岡 順治

お問い合わせ:
地域包括ケア推進部 企画グループ 03-5783-4166

