

わたしの思い カード

私らしい人生のため
急な病や認知症に備えて
家族が困らないように



もしもの時の医療やケアについて意思を伝える
カードです。

思いを形にしておくことで「もしも」の時の意思
表示や家族の支えになります。

カードがあると
伝えやすいね
裏面もあるよ



ACP（人生会議）とは

人生において大事にしてきたことや、今後望む暮らす場所や医療やケアについての思いを、家族や大切な人と繰り返し共有していく取り組みです。

前もってあなたの意思を示しておき、大切な人と話し合いをしておくことで、もしもの時にあなたの希望を叶えやすくします。

※取り組みたくない人に強制するものではありません

好きな事、大切にしたい事、したくない事など

▶切り取り線

▶山折り

連絡先

<家族や信頼している人>

名 前: ☎

名 前: ☎

<かかりつけ医療機関>

病院名: ☎

<関わりのある支援機関>

機関名: ☎

▶山折り

わたしの思い カード



記入日: _____ 年 _____ 月 _____ 日

氏 名 _____

この内容は医療やケアなどについてのわたしの思いです。もしもの時の参考にしてください。

できるだけ最期まで
家で過ごしたいな

趣味を
続けたいな

延命治療は
したくないな



カードに書き込んでみましょう

下のカードの質問1・2について、あなたの気持ちに近いものにチェックを入れ、理由などを書いておきましょう。質問3には、身近な信頼できる人を記入しましょう。両面を記入して切り取り、保管する場所を大切な人に伝えておきましょう。持ち運べるサイズなので保険証や財布などに入れて携行することもできます。この内容は大切な人や、医療や介護スタッフとも共有しましょう。

備えに年齢や病気の有無は関係ありません。

一人で決めなくても大丈夫。身近な人や、医師などと相談するのも大切です。

いつでも、誰でも取り組むことができます。

いまの気持ちを書き記してみよう。状況や気持ちが変わったときは、何度でも書き直せるよ!



1. 人生の最終段階の医療について

- できるだけ延命治療をしてほしい
- 延命よりも、痛みや苦しみをとりのぞく医療をしてほしい
- 回復の見込みがなければ延命治療はしないでほしい

私の気持ち

2. 最後まで暮らしたい場所

- 自宅
- 老人ホームなどの施設
- 病院

私の気持ち

3. 自分が判断できない時や、万が一の時に代わりに判断してほしい人

名前	続柄など

その方に、代わりに判断してほしい事を伝えてから記入しましょう

切り取り線

配布先

島本町役場高齢介護課窓口 (☎075-962-2864)
島本町地域包括支援センター (☎075-963-2323)

島本町役場ホームページにもこのリーフレットを掲載しています

