



美濃加茂市版  
エンディングノート



～わたしの想いをあなたへ～



## はじめに

人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)をご存じですか？

人生会議(ACP)の目的は、かけがえのない人生を豊かにすることです。

- 毎朝、犬の散歩をする時間を楽しんでいる
- ちょっと高いけど、このコーヒーが好き
- 住み慣れたこの家で最期まで過ごしたい

あなたの「大切にしたいこと」や「して欲しくないこと」は何ですか？

あなたの望む人生を最期まであなたらしく歩むために、自分の気持ちに向き合い、大切な人とその想いを共有することができるよう、美濃加茂市では「エンディングノートプロジェクトチーム」を立ち上げ、ノートを作成しました。

このノートを書き始めることが、大切な人との話し合いのきっかけづくりになれば幸いです。

## ポイント

1  
記入できる  
ところから書いて  
みましょう



2  
記入日を  
書きましょう

3  
いつでも  
書き直すことができるよう、  
鉛筆で記入することを  
おすすめします



4  
思いは変化するので、  
何度書き直ししても  
構いません

※エンディングノートには基本的に法的効力がありません。

# もくじ

ノートは第1編、第2編で構成されています。

## 第1編

- 1. わたしについて..... 3
- 2. わたしのこれまで ..... 4
- 3. わたしのいま ..... 4~6
- 4. わたしのこれから ..... 6
- 5. 終活について ..... 7

## 第2編

- 1. 大切にしたいこと ..... 8
- 2. 医療の希望 ..... 9
- 3. 過ごし方の希望 ..... 10
- 4. 最期を迎える場所の希望 ..... 10
- 5. 想いをつなぐ ..... 10~12
- 6. 豆知識(用語集) ..... 13~14



記入日

## 第1編

## ～これまでの自分・今の自分・これからの自分～

第1編は、現在のあなたのことが記載できる内容になっています。人生の終わりに備えて、今のあなたの状況や家族のために必要な情報などを整理して書き残してみましよう。それに加えて、あなたの今までのあゆみや、大切にしていること、今後どう生きていきたいかを書きながら、あなたの人生観や価値観に触れ、第2編へつなぐことができればよいと思います。



# 1 わたしについて

## (1) 基本情報

氏名

生年月日

\_\_\_\_\_

年 月 日

\_\_\_\_\_

住所 〒

\_\_\_\_\_

## (2) 家族・親戚・友人リスト

氏名	関係	連絡先

記入日

## 2 わたしのこれまで

生い立ち 【例】生まれた場所や当時の生活など

これまでの人生の中での思い出 【例】学生時代のことや仕事のことなど

## 3 わたしのいま

生活の中で大切にしていること、モノ、人 【例】孫との時間

ほっと心落ち着く時間、場所 【例】自宅の縁側ですごしているとき

座右の銘、信念  
【例】笑顔を絶やさない

趣味・特技(楽しみ)  
【例】温泉

最後の晚餐はこれ!  
【例】すき焼き

記入日



### (1)支えてくれている機関

#### 医療機関

かかりつけ医	病名	治療状況

#### 居宅介護支援事業所(ケアマネジャーや地域包括支援センターなど)

事業所	担当者



#### サービス事業所(ヘルパーやデイサービスなど)

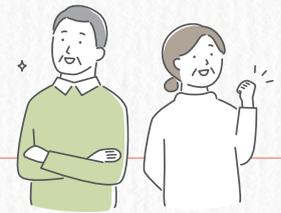
事業所	担当者

記入日

## (2)資産について

資産情報	金融機関名	支店名
	金融機関名	支店名
	金融機関名	支店名
	加入している 生命保険など	
その他 (クレジットカード、負債など)		

## 4 わたしのこれから



今後、やっておきたいこと(誰と、何をしたいかなど)

【例】友人と温泉旅行に行きたい、学校のボランティア活動に参加して子どもたちと触れ合う時間を作りたい

心配なこと、気がかりなこと

【例】介護が必要になっても、家で過ごせるかな



## 第2編

## ～突然の病気や事故に備えて～

第2編はもしものこと(病気や事故、災害など)が起こり意思表示できなくなる前に、あなたの医療や介護の希望を家族や大切な人、医療・介護チームと話し合うために活用できる内容になっています。書き残すことが目的ではありませんが、書き残すことで思いが整理され伝えやすくなると思います。

## 1 大切にしたいこと (いくつでも可)

- 趣味や楽しみが続けられる
- 自宅で安気に過ごせる
- 家族や大切な人と共に過ごす時間
- 家族の世話にならず、自分のことが自分でできる
- 自分の弱った姿を大切な人たちに見せたくない
- 大切な人たちに思いを伝える
- 身体が清潔に保たれる
- 望んだ治療を受けられる
- 信頼できる医療者がいる
- 苦しさや痛みがなく穏やかに過ごせる
- やり残していることをやり遂げる
- ぎりぎりまで仕事をしたい
- その他 ( )

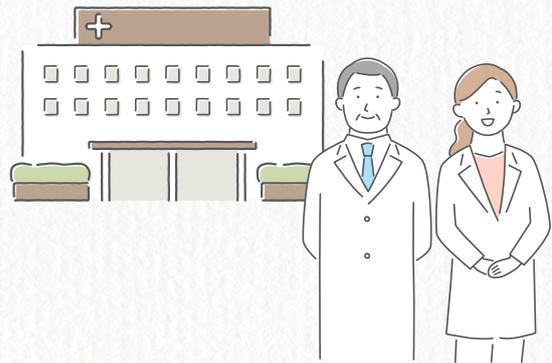


記入日

## 2 医療の希望

### (1) 病名や余命の告知について

- 病名も余命も告知してほしい
- 病名だけは告知してほしい
- 病名も余命も告知しないでほしい
- 予測される経過については説明して欲しい
- その他 ( )



### (2) 治療の希望

- 管がたくさんつき、身体への負担が大きくても一日でも長く生きたい
  - 心臓マッサージなどの心肺蘇生  希望する  希望しない
  - 延命のための人工呼吸器の装着  希望する  希望しない
  - 胃ろうや経鼻栄養による栄養補給  希望する  希望しない
  - 点滴による水分補給  希望する  希望しない

※13～14ページの「豆知識(用語集)」に説明がありますので参照ください

- どんなに辛くても病気が治ることを目指した治療を受けたい
- 苦痛を和らげるための治療を受けたい
- できるだけ自然なまま過ごしたい

### その他 治療の希望(具体的に記入)

---

---

---

---

---

---

### 3 過ごし方の希望

- なるべく入院はせず自宅で過ごしたい
- 介護が必要になっても、家族の助けや介護サービス等を利用しながら自宅で過ごしたい
- 病院や施設でも良いので、食事やトイレなど 最低限自分でできる生活が送りたい
- 病院や施設でも良いので、とにかく長生きしたい
- その他 ( )



### 4 最期を迎える場所の希望

- 自宅
- 自宅以外 ( 病院 介護施設 その他 ( ) )



### 5 想いをつなぐ

(1)あなたの代わりに意思決定をし、

あなたの希望を伝えてくれる人はいますか？

- はい → どなたですか？ ( )
- 連絡先 ( )
- いいえ



記入日

## (2) 大切な人や親しい人へのメッセージ

日付	誰へ	内容
【例】20〇〇年 〇月〇日	夫へ	いつもありがとう。もし重い病気になってもお互い 隠し事はせず、たくさん話をしよう。



## (3) 大切な人や親しい人からのメッセージ

日付	誰から	内容
【例】20〇〇年 〇月〇日	夫より	・ずっと元気にいてほしい。もしもの時も本人の思いを 尊重していきたい。 ・医師からの説明は家族も一緒に受けたい。



## 6 豆知識(用語集)



### 心肺蘇生

#### 目的

呼吸や心臓が停止している場合におこなう救命方法です。心臓マッサージ(胸骨圧迫)、人工呼吸、電気ショックのことをさします。

#### 欠点

心臓マッサージは胸の骨が折れることがあります。また人工呼吸は胃の圧迫により嘔吐をおこしたり、心臓を圧迫し心臓の動きが再開するのを妨げたりします。



### 人工呼吸器

#### 目的

肺の機能の低下や自分の力で呼吸ができない状態の時に人工呼吸器を使って心肺機能を維持します。

#### 欠点

一度人工呼吸器を装着すると家族の要望のみでは、簡単に外すことはできなくなります。また長期間、人工呼吸器が必要になれば気管切開(のどを切って気管に穴を作る)が必要となります。



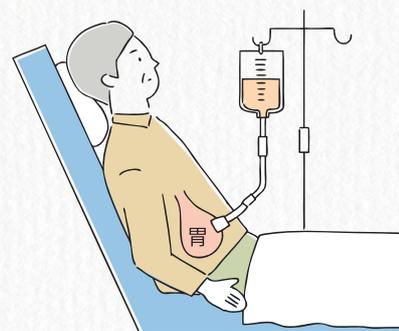
### 胃ろう

#### 目的

手術によって腹部に小さな穴を開け、チューブを通して栄養剤を注入する栄養補給法です。

#### 欠点

定期的な交換が必要です。



## 経鼻栄養

### 目的

鼻から胃まで管を通して栄養剤を注入する栄養補給法です。

### 欠点

管により常にのどに不快感が生じます。また高齢者や認知症の方は管を自分で引き抜いてしまう恐れもあります。



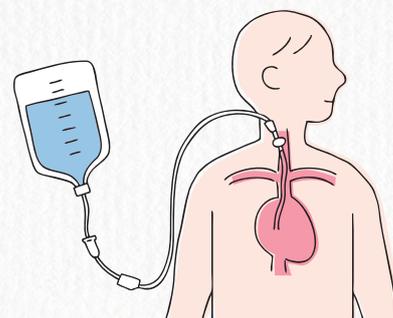
## 中心静脈栄養

### 目的

栄養補給を目的に、心臓の近くの太い血管にカテーテルを留置して点滴する方法です。

### 欠点

カテーテル感染の問題があり、それにより敗血症のリスクがあります。



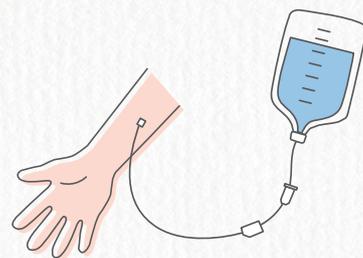
## 末梢点滴

### 目的

手足の血管(静脈)に針を留置して、水や栄養分を補給する方法です。

### 欠点

十分な栄養を補給することはできません。血管が細く弱い場合には、何度も針を刺すなどの苦痛が伴います。





美濃加茂市版エンディングノート  
つなぐ ～わたしの想いをあなたへ～

令和7年4月 第2刷発行

発行元:美濃加茂市高齢福祉課  
中部国際医療センター

企画:美濃加茂市エンディングノートプロジェクトチーム

連絡先:岐阜県美濃加茂市太田町3431番地1  
TEL:0574-25-2111