

# 「自分らしく生きる」ための 話し合い記入シート

「話し合いガイド」のステップ1～4で話し合った内容を記入してみましょ

○あなたのお名前

○あなたの生年月日

年	月	日
---	---	---

○記入日

年	月	日
---	---	---

○一緒に話し合った方のお名前

## ステップ 1

あなたが大切にしたいことを考えてみましょう

問1. あなたが大切にしていることは何ですか？（複数回答可）

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 家族や友人のそばにいること     | <input type="checkbox"/> 好きなことができること   |
| <input type="checkbox"/> ひとりの時間がたもてること     | <input type="checkbox"/> 家族の負担にならないこと  |
| <input type="checkbox"/> 痛みや苦しみがでないこと      | <input type="checkbox"/> 自分が経済的に困らないこと |
| <input type="checkbox"/> 身の周りのことが自分でできること  | <input type="checkbox"/> 家族が経済的に困らないこと |
| <input type="checkbox"/> 仕事や社会的な役割が続けられること |  |
| <input type="checkbox"/> その他（              | ）                                      |

その理由も書いてみましょう

## ステップ 2

もしものとき、あなたの思いを伝えてくれる  
人を選びましょう

無理に一人に絞らなくても、複数人で話し合って決める等でも構いません。あなたの希望を尊重できる人を選びましょう。

氏名

関係

連絡先

氏名

関係

連絡先

## ステップ 3

かかりつけ医に質問してみましょう

問2. 健康状態や病気について、予想される経過など、かかりつけ医に相談したいことを書いてみましょう。※健康で持病のない方や、健康状態や病気について予想される経過などの説明を受けたくない方は、このステップを後回しにしても構いません。

# ステップ 4

## 希望する医療やケアについて話し合しましょう

問3. 今後、受たい医療やケアに希望はありますか？

(健康で持病のない方は、もし病気になったら)

- 一日でも長く生きられるような治療をうけたい
- 病気を治すことを目指してどんな治療でもうけたい
- 苦痛を和らげることやこれまでの暮らしを大切にしたい治療を受けたい
- その他 ( )

その理由も書いてみましょう。

問4. 自分の考えや気持ちが伝えられなくなった場合、してほしい医療やケア、してほしくない医療やケアはありますか？

(例：できるだけ口から食べたい、人工的な管をつけたいなど)

問5. 病気が悪化したり、もしものときが近くなったらどこで療養したいですか？

- 自宅
- 病院
- 介護施設
- その他 ( )

その理由も書いてみましょう。



# 繰り返す

## 繰り返し話し合おう

☆気持ちが変わったときに書き換えましょう。

話し合う日を決めておく方法もあります。

例：誕生日、お盆、お正月 など



※様式は、高梁市ウェブサイト  
に掲載しています。ダウン  
ロードしてご利用ください。

### 「人生会議」についての問合せ先

- 高梁市地域包括支援センター
- ・成羽ステーション
  - ・川上ステーション
  - ・備中ステーション

- TEL0866-21-0300
- TEL0866-42-3211
- TEL0866-48-2200
- TEL0866-45-2211

### 高梁市の在宅を支える連携イメージ

