

# わたしの在り方ノート

～もしものときのために準備をはじめましょう～

氏名 \_\_\_\_\_

生年月日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

住所 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

## 【はじめに】

あなたが大切に行っていることは、  
あなたしか分かりません。  
もし、自分で自分のことを決められな  
くなった時のために家族や医療介護関  
係者等と繰り返し話し合うことが重要  
です。

これだけはしてほしい。  
これだけはしてほしくない。  
ということはありませんか？  
前もって、家族に伝えておくことも一  
つの方法です。

そして、自分の代わりに自分のことを  
決めてくれる人を、あらかじめ決めて  
おきましょう。



## 《目次》

◆ わたしの関係者	2ページ
◆ わたしが大切に行っていること	3ページ
◆ わたしの望み（治療やケアについて）	4ページ
◆ 「人生の最終段階における医療」について	5ページ
◆ 終末期になった時の具体的な治療に対する希望	6ページ
◆ 治療行為の用語説明（参考資料）	7ページ
◆ 介護の費用について	9ページ
◆ 葬儀について	10ページ
◆ 遺言について	11ページ
◆ 自由記載	12ページ

## 《書き方》

- ①信頼できる家族等と話し合いながら書くと良いでしょう。
- ②すべて書くのではなく、書きたいところを書いてください。
- ③あてはまるもの全てに☑をつけましょう。
- ④気が変わったら書き直すことが出来るように鉛筆で書きましょう。
- ⑤誕生日や記念日などに定期的に見直しましょう。
- ⑥書いたら決まった場所に置いておきましょう。

わたしの在り方ノートを使って人生会議をはじめましょう！

## わたしの関係者

かかりつけ医①	☎ (       )       —
病名	
かかりつけ医②	☎ (       )       —
病名	
かかりつけ薬局	☎ (       )       —
訪問看護	☎ (       )       —
ケアマネジャー	☎ (       )       —

### ● 家族・親戚・友人について

氏名	間柄
住所	連絡先
<input type="checkbox"/> 最後に会いたい	死後の連絡 <input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要
氏名	間柄
住所	連絡先
<input type="checkbox"/> 最後に会いたい	死後の連絡 <input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要
氏名	間柄
住所	連絡先
<input type="checkbox"/> 最後に会いたい	死後の連絡 <input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要
氏名	間柄
住所	連絡先
<input type="checkbox"/> 最後に会いたい	死後の連絡 <input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要

## わたしが大切にしていること

- 健康であること
- 運動をすること
- 食べること
- 身の回りのことが自分で出来ること
- 経済的に安定していること
- 自分に決定権があること
- 人の役に立てること
- 家族や大切な人との時間を大切にすること
- 礼儀と節度
- 服装や身だしなみ
- 友人や親しい人と交流が出来ること
- ひとりでマイペースに過ごすこと
- 趣味に興じること
- ペット
- 宗教
- その他

## わたしの望み

### ● 医療について

- 少しでも長く生きられるように治療を受けたい
  - 現在の医療では回復が見込めないと判断された場合  
延命だけを目的として治療は受けたくない
  - 副作用や苦痛の大きい治療は避けたい
  - 出来るだけ入院はしたくない
  - その他
- 

### ● 介護について（身体が不自由になった時や認知症を患った時）

- 出来れば自宅で介護を受けたい
  - 施設で介護を受けたい
  - 家族の判断に任せる
  - その他
- 

### ● 治療やケアを受ける時に、不安に感じること

- 痛み
  - 頼る人がいないこと
  - 家族の負担
  - お金がかかること
  - 自由がきかないこと
  - 今後の経過
  - その他
-

## 「人生の最終段階における医療」について

- 病名などすべてありのままに告知してほしい
- 病名は告知し、余命は告知しないでほしい
- 病名・余命ともに告知しないでほしい
- 家族の判断に任せる
- その他または特記事項

### ● 最期の時が近づいた時に過ごしたい場所について

- 自宅                       病院                       施設

### ● 私の代わりに「わたしのこと」を決めてくれる人

※医療や介護の代理意思決定者

1 番目	氏名	間柄
	☎ (            )            —	
2 番目	氏名	間柄
	☎ (            )            —	
3 番目	氏名	間柄
	☎ (            )            —	

## 終末期になった時の具体的な治療に関する希望

※治療行為の説明は7ページ～8ページにあります

- 自分の口から食事ができなくなった時、延命のために「胃ろう・鼻チューブ・IVH（高カロリー輸液）」による栄養補給を希望しますか。

希望する       希望しない       決められない

- 「痛みの苦痛を軽減」をすること希望しますか。

希望する       希望しない       決められない

- 回復の見込めない状態で、心臓が動かなくなったとき、延命のために「心臓マッサージ」や「人工呼吸器」等による心肺蘇生をすることを希望しますか。

希望する       希望しない       決められない

- 病状の悪化などにより、自分の考えを伝えられなくなった時に希望することがあればお書きください。

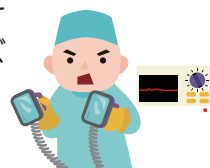
## 治療行為の用語説明（参考資料）

### ◇ 心臓マッサージ

心臓が停止した際に、胸の上から心臓付近を強く圧迫して心臓を動かす手技。この手技によって心臓が一時的に動き出すことがあります。

### ◇ 除細動器（カウンターショック）

重篤な不整脈が発生した時、血液が心臓から全身に送られなくなり、放置すれば数分で死に至ります。そこで、心臓に瞬間的に強い電力を流して心臓のリズムを元にもどす方法。



### ◇ 昇圧剤の使用

死が近づくと心臓の動きが悪くなり血圧が低下する。昇圧剤という薬を点滴（静脈注射）から入れると心臓に作用して血圧が上がることがあります。しかし、回復の見込みがない状態では多くの場合、効果は一時的なものとなります。

### ◇ 手動式人工呼吸器（アンビューバッグ）

呼吸状態が悪い方に口と鼻を覆うマスクとラグビーボール大のバッグを使って空気や酸素を送り込む方法。

### ◇ 気管挿管

呼吸が出来なくなったとき、口から気管に管（挿管チューブ）を入れて肺に強制的に空気を送り込む方法。その後、人工呼吸を行うこともあります。

### ◇ 人工呼吸器の装着

自分の力では呼吸することができなくなったとき、気管に挿入した管に人工呼吸器を装着すると、その後人工呼吸器を外すことは家族が要望されても出来ません。（外した医師は殺人罪となるため）

## ◇ 気管切開

死が近づくと痰の量が増加し、窒息の危険性が高くなるために、のど仏の下の部分に手術で穴を開けて、直接気管に管を入れて痰を取ったり、気道を確保したり、人工呼吸などをします。この処置を行うと声を出せなくなります。

## ◇ 経鼻胃管による栄養補給

鼻からチューブを入れて、流動食を流し込んで栄養補給をすることです。味は分かりません。栄養剤が肺に逆流して重症の肺炎を起こすこともあります。

## ◇ 胃ろうによる栄養補給

内視鏡を使った小手術によって、腹壁から直接胃の中にチューブを留置して体の外から栄養剤を入れるものです。



## ◇ 中心静脈による栄養補給 (IVH)

高カロリー点滴だけで栄養補給することです。通常よりもやや太い管を血管の奥まで入れて、普通より濃度の濃い点滴をします。太い管を入れるために肺や血管を傷つけたり、感染を起こす危険があります。

## ◇ 輸血・血液製剤の使用

死が近づくと消化管などからも出血しやすくなり、貧血や血圧低下をきたしやすくなります。輸血・血液製剤を点滴すると一時的に貧血や血圧が改善することがあります。血液製剤は献血者の善意の血液から製造されたものですから、回復の見込みがない状態では使用されないのが一般的です。

### ※「終末期」

致命的で重篤な状態におちいり死期が数週間ないし数ヶ月にせまり、現在の医学では回復の見込めなくなった状態を広義の「終末期」といい、これに対して死が切迫した状態（臨死状態）を狭義の「終末期」と呼びます。

### ※「延命治療」

回復が見込めないと判断されている状態で、中心静脈栄養や心肺蘇生によって少しでも長く存命していただく治療です。

## 介護の費用について

- 私の貯金や年金・保険の範囲内で介護を受けたい
- 家族の援助と年金で家族に負担がない程度に介護を受けたい
- 家族に任せたい
- その他、または特記事項

### ● 自分で財産管理ができなくなったとき

- 家族に任せる
- 後見人を決めている

後見人の氏名 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

- その他または特記事項

#### ▶ 後見制度

判断能力が十分でない状態にある人を保護・支援する制度。  
裁判所が後見人を選任し、財産管理や契約を行ったりしてくれる。

#### 《法定後見制度》

家庭裁判所によって選任された人が、後見・保佐・補助の3つに分かれて本人の判断能力の程度に応じて権利や財産を守ってくれる。

#### 《任意後見制度》

本人が十分判断能力を有している間に、自分の代理人となる人を選任し、公正証書をもって契約を結んでおく。法定後見よりも優先される。

#### ▶ 日常生活自立支援事業（旧地域福祉権利擁護事業）

判断能力の低下が少しあり、日常生活に困っている方に対して自立した地域生活が送れるように福祉サービス等の利用の手伝いや日常的な金銭管理等の援助をしてくれる。

#### 【お問合せ先】

・ 法テラス和歌山

おなや・みなし

0570-078-374

・ 和歌山市社会福祉協議会

073-422-2081



## 葬儀について

- 家族に任せる
- 葬儀の生前相談・予約をしている

会社名 \_\_\_\_\_

連絡先 \_\_\_\_\_

- 葬儀社・冠婚葬祭互助会の会員になっている

会員証の保管場所 \_\_\_\_\_

- 遺影は用意しているものを使って欲しい

保管場所 \_\_\_\_\_

- 戒名（法名）を授かっている

保管場所 \_\_\_\_\_

- 棺と一緒にいれてほしいもの

- 死装束は用意しているものを使ってほしい

保管場所 \_\_\_\_\_

- 葬儀に関する希望（音楽・花等）

## ● ペットについて

- 家族に任せる
- 引き取っていただけるようお願いしている。



依頼先 \_\_\_\_\_  
連絡先 \_\_\_\_\_

## ● 埋葬について

- 先祖代々の墓へ納骨してほしい
- 新しい墓を建立して納骨してほしい
- 永代供養にしてほしい
- 散骨してほしい
- 特に希望はないので、家族に任せる
- その他または特記事項

## 遺言について

- 遺言証書はつくっていない
- 遺言証書がある
  - 公正証書遺言
  - 自筆証書遺言
  - 秘密証書遺言



公証役場名 \_\_\_\_\_

遺言証書の保管場所 \_\_\_\_\_

- ・法的に有効な遺言証書は、公証人（公証役場）・司法書士・弁護士などの専門家に相談されることをお勧めします。
- ・遺言証書が無ければ、通常の法定相続になります。
- ・法的に有効な遺言証書があれば、ご自分の希望に沿った財産の継承をしていただくことができます。

**【お問合せ先】**  
・和歌山公証人  
合同役場  
073-422-3376

## 自由記載

(あなたの想いや心配事、伝えておきたいことなど自由に書いてみましょう。)

記載したことは現在の意思表示であり、その内容は常に変更・撤回できます。

記入日 年 月 日

本人署名(直筆)

# 相続税

のことなら

## テラダ会計センターへ!

相続税が  
どのくらいかかるか  
知りたい

生前贈与  
を考えている

相続について  
事前に相談したい



一生に何度も経験されることのない相続手続きは  
さまざまな事態に直面することになります。



司法書士など多くの専門家と提携



相続専門チームが対応



初回相談無料

テラダ会計センター  
沼崎健一税理士事務所

☎073-476-1110

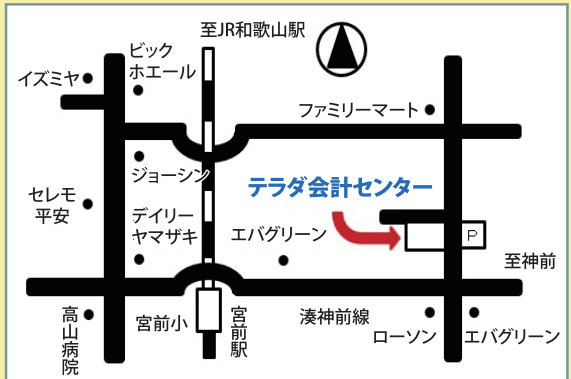
和歌山市新中島144番地

営業時間: 平日9:00~17:30

(定休日/土日祝日)

URL: <https://www.terada-k.com/>

近畿税理士会 税理士 沼崎 健一



# 不動産に関するお手伝い

秘密厳守

無料査定

スピード対応

売却して  
即現金化したい

空き家になるので  
売りたい

残置物を  
そのまま  
買取してほしい

相続登記を  
していないけど  
売りたい

# お困りでは ありませんか？

※司法書士と提携して行っております。

不動産売却・不動産相続のことなら

## 有限会社 エステートニシカワ

【受付時間】 10:00 ~ 18:00 【定休日】 不定休  
和歌山市有家 330 番地 4 FAX: 073-474-0300

<https://www.estate-nishikawa.com/>

お気軽に  
お問い合わせください

# ☎ 073-474-6666

和歌山県知事 (6) 第 3121 号

公式ホームページ  
売却査定はこちらから!!



供養のやり方を  
お選びいただけます。



**一体5万円(総額)～ 納骨いただけます。**

(改葬可能・オプション有 ※別途費用有)

お墓じまい・お仏壇じまい

墓石工事

クリーニング

お墓のリフォーム

樹木葬・永代供養についてもお気軽にご相談ください!



**株式会社メイスンキタニ ☎073-422-9908**

〒640-8154 和歌山県和歌山市六番丁32番地 ※宗旨・宗派不問

相続後の空家を売却したい

住宅ローンの返済が厳しい

売出中だがなかなか売れない

まずは査定金額だけでも知りたい

住み替えを考えている

なるべく早く確実に売りたい

店舗写真

# その悩みを 新家住宅(株)に

まるつと♪

ご相談ください!



地域密着で23年の信頼と実績!!不動産売買や相続、空き家問題など不動産に関する悩みは多岐にわたりますが、これまでに得た経験や知識をフル活用してお客様のお役に立てるように精一杯尽力致します!

## 当社3つのこだわり

### 売買仲介

売買の進め方を  
プロがご提案  
します!

### 賃貸仲介

賃貸仲介も  
賃貸管理も  
お任せ

### 当社買取

最短2週間で  
現金化  
荷物そのまま  
でも可能

## 和歌山地域不動産売却相談専門

まずは、あなたの悩みをお聞かせください!

しんや

# 新家住宅株式会社

〒640-8411 和歌山県和歌山市梶取59番地4 紀ノ川駅より徒歩約11分

☎ 0120-508-307

定休日:お盆・年末年始 和歌山県知事(5)第3371号 TEL:073-480-5115 FAX:073-480-5131

経験と  
ネットワーク  
が強み

迅速に  
柔軟に

お客様との  
つながりを  
大切に



※一般廃棄物の収集運搬については、許可業者と提携して行っております ※現金化については物件や条件により、2週間以上かかる場合がございます。

人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？



もしものときのために

# 「人生会議」

～自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～

11月30日（いい暮らし・暮取られ）は人生会議の日

## 話し合いの進めかた（例）

誰でも、いつでも、  
命に関わる大きな病気やケガをする  
可能性があります。

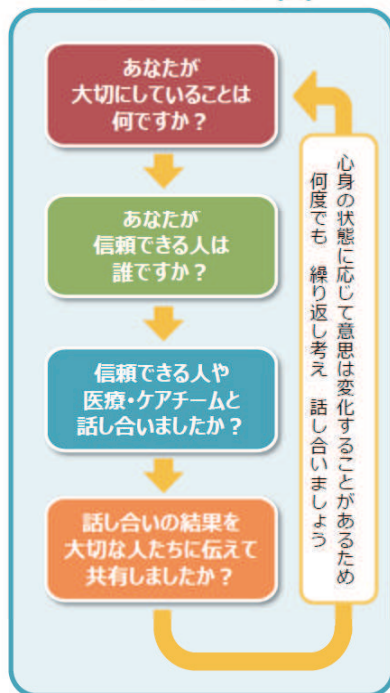
命の危険が迫った状態になると、  
約70%の方が、  
医療やケアなどを自分で決めたり  
望みを人に伝えたりすることが、  
できなくなると言われています。

自らが希望する医療やケアを受けるために  
大切にしていることや望んでいること、  
どこでどのような医療やケアを望むかを  
自分自身で前もって考え、  
周囲の信頼する人たちと話し合い、  
共有することが重要です。



もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、  
前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を  
「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」  
と呼びます。

あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等からあなたや  
家族等へ適切な情報の提供と説明がなされることが重要です。



このような取組は、個人の主体的な  
行いによって考え、進めるものです。  
知りたくない、考えたくない方への  
十分な配慮が必要です。



詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_02783.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html)



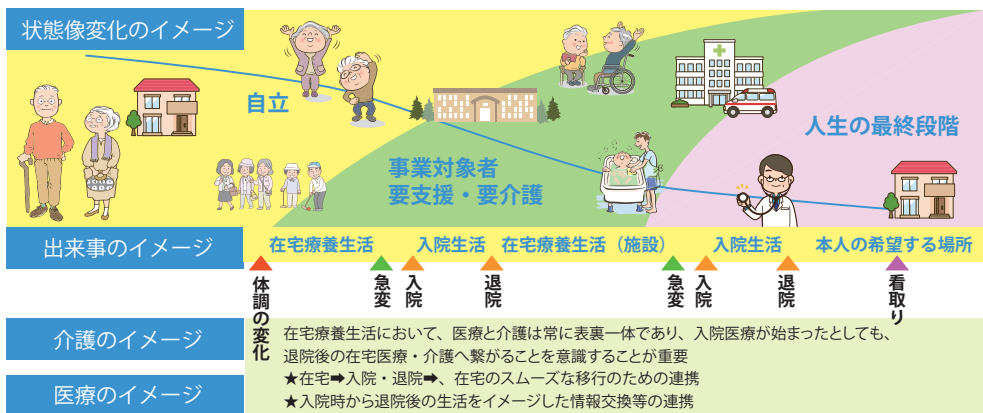
## 和歌山市地域包括支援センター

高齢者の皆さまがいつまでも、住み慣れた地域で生活していけるよう、介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から総合的に支えるための活動をしています。

事業所名称【担当地区】	所在地	連絡先
地域包括支援センター西脇 【加太・西脇】	西庄389-1 レジダンス・アンソレイエ101	TEL:073-456-1212 FAX:073-456-1133
地域包括支援センター木本 【木本・貴志】	榎原204-10 ストリームビル1階	TEL:073-480-3010 FAX:073-453-3011
地域包括支援センター松江 【松江・湊】	松江北2丁目19番8号	TEL:073-488-8782 FAX:073-488-8783
地域包括支援センター野崎 【野崎・楠見】	北島325-106	TEL:073-453-8102 FAX:073-453-8152
地域包括支援センター有功 【有功・直川】	六十谷361番地1	TEL:073-464-1033 FAX:073-464-0300
地域包括支援センター川永 【紀伊・山口・川永】	島26-118	TEL:073-464-2468 FAX:073-464-2929
地域包括支援センター和佐 【西和佐・和佐・小倉】	井ノ口302-5	TEL:073-477-7181 FAX:073-477-7182
地域包括支援センター東山東 【岡崎・西山東・東山東】	明王寺13番地1	TEL:073-466-3344 FAX:073-466-2244
地域包括支援センター名草 【名草・三田・安原】	毛見1451番地	TEL:073-444-3142 FAX:073-446-4821
地域包括支援センター雑賀 【雑賀崎・田野・和歌浦・雑賀】	関戸1丁目4-15	TEL:073-445-1700 FAX:073-445-4700
地域包括支援センター宮前 【宮・宮前】	杭ノ瀬 255 番地 2	TEL:073-474-5535 FAX:073-474-5567
地域包括支援センター高松 【砂山・今福・吹上・高松】	西高松1丁目5-4 高松丸岩ビル101号	TEL:073-435-0312 FAX:073-435-0313
地域包括支援センター新南 【広瀬・芦原・新南・大新】	木広町5-1-4 高田ビル1階	TEL:073-488-1750 FAX:073-488-1751
地域包括支援センター宮北 【中之島・四箇郷・宮北】	納定 11-4	TEL:073-432-0077 FAX:073-432-0076
地域包括支援センター城北 【本町・城北・雄湊】	十二番丁30番地 シティビルアオイ1階	TEL:073-488-5518 FAX:073-488-5519

医療と介護の両方を必要とする高齢者の皆さまが、住み慣れた地域で人生の最期まで暮らし続けることができるように、医療機関と介護事業所等の関係者の連携を推進します。

## ライフステージの変化のイメージ図



## 和歌山市在宅医療・介護連携推進センター

令和8年4月1日より、和歌山市在宅医療・介護連携推進センターは、医療法人匡慈会伏虎リハビリテーション病院内に設置されています。

相談受付時間	所在地	電話番号 FAX 番号
9:00～17:00 (土日祝は除く)	〒640-8381 和歌山市畑屋敷東ノ丁1番地	080-8546-7455 073-422-6003

※和歌山市医師会在宅医療サポートセンターおよび和歌山市第1～5在宅医療・介護連携推進センターにつきましては、令和8年3月31日をもって終了いたしました。

令和8年4月 発行

和歌山市健康局 保険医療部 地域包括支援課  
 〒640-8511 和歌山市七番丁23番地  
 TEL：073-435-1197  
 FAX：073-435-1343

この冊子は当時の和歌山市第4在宅医療・介護連携推進センターが作成したものです。  
 より多くの市民の皆さまに配布できるよう和歌山市が発行しました。