「わたしのこれから」シート

自分のことを自ら決められなくなった時のために，このシートで  
あなたの希望や思いを，身近な人と一緒に整理してみましょう。

希望や思いが変わったときは，いつでも書き換えることができます。  
この用紙は，市のホームページからもダウンロードできます。  
https://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/kurashi/135/160/182/d071743\_d/fil/watasinokorekara.docx

２次元コード

①わたしについて

※わかるところまででかまいません

名前

生年月日　 年 月 日

住所

本籍

電話番号　 － －

メールアドレス　 ＠

②これからのわたし

⑴わたしの介護や医療について，自分以外の誰かが決めなくてはならないときは

さん

（連絡先： わたしとの関係： 　　　　 　　　）

の意見を尊重してほしいです

⑵これからの生活について

　・病院の先生には

□自宅で暮らしたい 　□家族と受診します　□ヘルパーさんと受診したい

　□家を訪問してほしい

　・介護は

　□家族にお願いしたい　□ヘルパーさんにお願いしたい

　□あまり受けたくない

□病院への入院や施設への入所を考えています

□家族の判断に任せます

□（１）で記入した（ 　　　）さんの意見に任せます

⑶重大な病気になったとき

□病名や余命を告知してほしい □病名や余命を告知しないでほしい

□(１)で記入した（ 　　　）さんの意見に任せます

□その他

⑷延命治療や，終末期医療について

□できるだけ（延命）治療をしてほしい

□苦痛の緩和だけして，延命だけを目的とする医療はしないでほしい

□(１)で記入した（ 　　　）さんの意見に任せます

□その他

③万一のときは

○万一のときに連絡してほしい人

名前 　連絡先

わたしとの関係 　住所

名前 　連絡先

わたしとの関係 　住所

名前 　連絡先

わたしとの関係 　住所

★記入に当たって，一緒に話し合った人

・話し合った日 年 月 日

・話し合った人 わたしとの関係：

　※②（１）で書いた人と違う場合は，その人ともよく話し合っておきましょう

★市販のエンディングノート等を活用して整理しておく方法もあります★

・エンディングノートには，医療や介護のことだけではなく，財産・資産のことや，家族のことなども書けるようになっています。

・ぜひお手に取って御活用ください。