

おしえてちょうを活用して人生会議をした方々の声

**【70代女性】**

私は一人暮らしで家族がいないので、おしえてちょうを書いたことをケアマネジャーさんにお伝えしてホッとしました。

**【50代男性】**

父親を見取りました。元気なうちに人生会議ができたので、本人が望む生活の実現に向けて精一杯取り組むことができました。

**【80代女性】**

今まであまり深く考えたことがありませんでしたが、おしえてちょうを使って、スラスラと書き残しておくことが出来ました。

**【60代女性】**

エンディングノートを書いたことがありました。書いておくだけで終わってしまい不安を感じていました。他の人と話したり、伝えたりすることが人生会議と知り、おしえてちょうを活用して気持ちがスッキリしました。

このでちょうにのこした私の思いは

このでちょうに記入した内容を伝えたお相手

につたえました

大阪市中央区版 人生会議のてびき  
おもいをのこしたえる おしえてちょう  
発行 大阪市中央区保健福祉センター/大阪市中央区在宅医療・介護連携相談支援室  
令和7年11月

# だから今、人生会議



# あなたの人生



あなたが まんなか



# だから今、人生会議

誰でも、いつでも、命にかかわる大きながや病気をする可能性があります。

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、周囲の信頼できる人たちと話し合い、共有しておくことを**人生会議**といいます。

**人生会議**を重ねることで、あなたが自分の気持ちを話せなくなった「もしものとき」に、あなたの心の声を伝えるかけがえのないものになり、あなたの大切な人の心のご負担を軽くするでしょう。



発行:大阪市中央区保健福祉センター/大阪市中央区在宅医療・介護連携相談支援室  
協力:大阪市中央区在宅医療・介護連携事業 推進会議 実務者会議のみなさん  
作成:令和7年11月

大阪市中央区版 人生会議のてびき

おもいを のこし つたえる

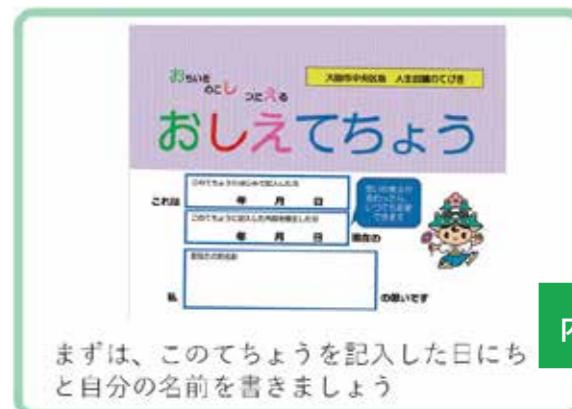
**おしえてちょう**

中央区役所  
11番窓口で配布



を活用して **人生会議**

はじめてみませんか



内面へ

まずは、このでちょうを記入した日にちと自分の名前を書きましょう

無理にすべてを  
決めなくても  
いいんだよ



## 人生会議をお手伝いいただく方々へ

- 人生会議は、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。
- ご本人の意思を聞き取り、確認しながら代筆いただいても結構です。書き記した後で読み上げるなど、ご本人に内容をご確認ください。
- 医療・介護・福祉の専門職の方は、ご本人のご質問や疑問に対して、各々の立場からご助言いただきますようお願いいたします。

お手伝いをしながら  
その人の思いに耳を傾けてみましょう



何度も  
書き直して  
だいじょうぶ

## 1 ここからスタート

いつもあなたがお世話  
になっている医療・介  
護の関係機関を整理し  
てみましょう。

身近で頼りになる医師  
(かかりつけ医) や薬  
局(かかりつけ薬局)  
があると、いつでも相  
談ができ、安心して生  
活することができます。

### ① 私がおせわになっている医療・介護の関係機関

医療機関 1			
医療機関の名称		担当医師の お名前	先生
所在地		電話番号	
医療機関 2			
医療機関の名称		担当医師の お名前	先生
所在地		電話番号	
医療機関 3			
医療機関の名称		担当医師の お名前	先生
所在地		電話番号	
薬局			
薬局の名称		担当薬剤師 のお名前	
所在地		電話番号	

## 2

すでに介護保険申請をさ  
れている方

お世話になっている

- 事業所
  - 担当者
  - 連絡先
- を整理してみましょう。

### ② 私がおせわになっている医療・介護の関係機関

訪問看護ステーション 1	
事業所名	電話番号
訪問看護ステーション 2	
事業所名	電話番号
ヘルパー事業所	
事業所名	電話番号
ケアマネジャー	
事業所名	電話番号
ケアマネジャー のお名前	

## 3

病名や余命について医師から告知してほしいかどうかに関して、  
あなたのお考えを整理してみましょう。

たとえば・・・

「告知してほしいけ  
ど、誰か隣にいて一  
緒に聞いてほしい」  
という方

一番上の「病名・余  
命を告知してほ  
しい」と、一番下の  
「その他」にチェック  
して、カッコの中  
にそのことを書いて  
おきましょう。

### ③ 病名や余命のこと

告知について	
病名・余命を告知してほしい	<input type="checkbox"/>
病名のみ告知してほしい	<input type="checkbox"/>
告知しないでほしい	<input type="checkbox"/>
家族に任せる	<input type="checkbox"/>
その他	<input type="checkbox"/>

病名や余命以外にお医者さんから聞いておきたいこと



毎年のお誕生日に  
もう一度読み返してみましょう



## あなたの思 たいせつに

ひとりで  
書いても  
OK!



誰かと相談しながら  
書いてもOK!

## 4

自分で呼吸ができなくなった時、心臓が停止してしまった時について考えてみましょう。

### ④ 延命治療のこと

延命治療について	
呼吸ができなくなったときの人工呼吸	<input type="checkbox"/>
あらゆる状況において希望する	<input type="checkbox"/>
回復する見込みがあれば希望する	<input type="checkbox"/>
あらゆる状況において希望しない	<input type="checkbox"/>
その他 ( )	<input type="checkbox"/>
心臓が停止したときの心臓マッサージ および AED	
AED	
あらゆる状況において希望する	<input type="checkbox"/>
回復する見込みがあれば希望する	<input type="checkbox"/>
あらゆる状況において希望しない	<input type="checkbox"/>
その他 ( )	<input type="checkbox"/>

### 「人工呼吸」について

自分で呼吸ができなくなった時に、口から管を入れたり、喉の気管を切開して管を入れて、機械に呼吸を手助けしてもらう人工呼吸器をつけることを指します。  
自発呼吸ができない場合、人工呼吸器をつけてしまったら、外すことはできません。



### 「心臓マッサージおよびAED」について

心臓が停止した時に行う心臓マッサージや電気ショックを与えるAEDを使用する時には、必要に応じて人工呼吸も受けることになります。



あなたに最期  
のときが近づ  
いてきた時…。  
どこでその時  
を迎えるか  
を考えてみま  
しょう。

## 6

### ⑥ そのときがきたら…

最期を迎える環境について	
住み慣れた自宅で最期を迎えたい	<input type="checkbox"/>
病院で最期を迎えたい	<input type="checkbox"/>
施設で最期を迎えたい	<input type="checkbox"/>
家族の判断に任せる	<input type="checkbox"/>
その他 ( )	<input type="checkbox"/>

わたしの葬儀に関して気になること

裏面へ