

Step 1

さあ！
今から始めましょう！

希望や思いについて 考えましょう

今のあなたの考え方を示しておくことは、将来ご家族などがあなたの気持ちを考えて判断するのに役立つでしょう。



人生の目標・希望や思いは何でしょうか？

あなたにとって、何が大切ですか？

見直して書き直そう

Step 5

考えを「私の心づもり」に 書きましょう

話し合ったことは記録として残しましょう。希望や思いは時間とともに変化したり、健康状態によって変わる可能性があります。その都度「私の心づもり」を見直して書き直して構いません。



Step 2

健康について学び、 考えましょう



医師とあなたの健康について相談することも大切です。病気がある場合には、将来どうなるか、どういう治療ができるのか、その治療でどうなるのか学びましょう。

健康で長生きを目指して！

主治医に質問
してみましょう。

A あなたの C ところに P ぴたっと
よりそう



豊かな人生とともに

あなたが自分の考えを伝えられなくなった場合に備えて、前もって受ける医療に対する希望を、家族や医師に伝えておくことは重要なことです。



Step 3

あなたの代わりに 伝えてくれる人 を選びましょう

予期しないできごとや突然の病気で、自分の希望を伝えることができなくなるかもしれません。自分で判断できなくなった時に、あなたの代わりに伝えてくれる人（代理人）を選んでおくことが大切です。

どんな時でもあなたの
希望を尊重できる人



家族や医師は、あなたの希望を
知っていますか？

Step 4

希望や思いについて 話し合しましょう

延命のためだけの
治療は望まない。

医療や生活に関する希望や思いを家族・代理人や医療者と話し合しましょう。しっかり話し合うことで、お互いの理解が深まることでしょう。

どのような状態でも
長く生きたい！

