



今、これからを考えるための

〔 想いのマップ 〕

～私らしく生きるために、想いをかたちに～



北杜市



『想いのマップ』とは

この『想いのマップ』は「今」と「これから」を自分らしく生きるために、私の思い（こうありたい）を語り、書き、形にしなが、その思いを周りの人たちと共有し、かなえていくためにつくられたものです。

また、病気やケガなどで命の危険にさらされ、自分の意思を伝えられなくなってしまう場合に備えて、延命治療などに関する自分の希望を書いておく「リビングウィル（事前指示書）」を元気なうちから記しておくことにも関心が集まっています。

ご家族や大切な人と、あなたのこれまでのこと、これからのこと、万が一の際の希望について、一緒に考え、伝えるきっかけにしてみてください。『想いのマップ』はすべて書き込む必要はありません。書けるところや書いてみたいところから始めましょう。

本書の構成と使い方

◆北杜市の医療・介護の提供体制・相談窓口・・・・・・・・・・ P3

現在、北杜市で受けられる医療や介護のサービスの提供体制と、困ったときの相談窓口を紹介しています。

◆「人生の最期に関する考え方」についてのアンケート結果・・・ P4

北杜市介護支援課で65歳以上の方を対象に実施した「ほくとゆうゆうふれあい計画ニーズ調査」から終末期についての考え方に関する結果をまとめています。市民のみなさんがどのように考えているか、参考にしてみてください。

◆『想いのマップ』・・・・・・・・・・・・・・・・ P5～7

これまでのこと、今の思い、これからしたいことなどを書くためのノートです。好きなときに書き直すことができます。書けるところから、気軽に書いてみましょう。

◆『リビングウィル（事前指示書）』・・・・・・・・・・ P8

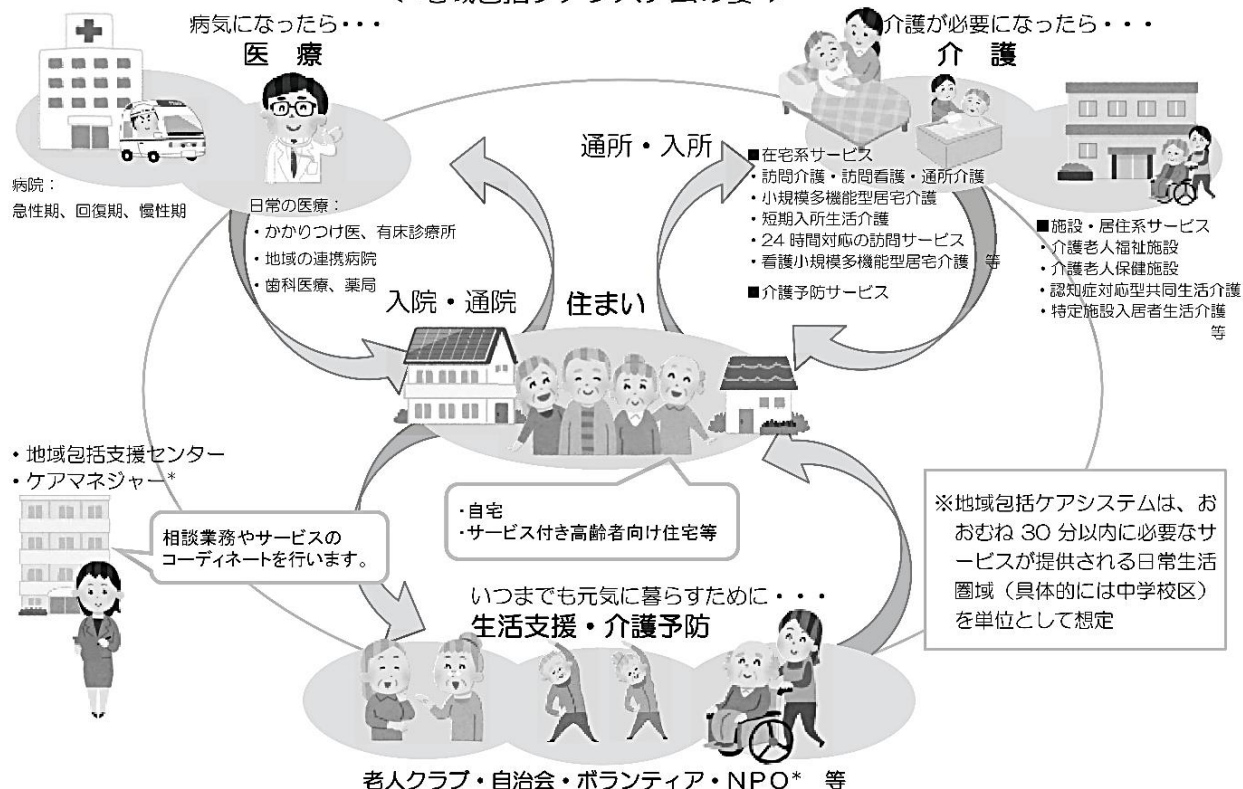
万が一、自分の意思を伝えられない状態になったときに備えて、延命治療などの希望を書いておくための書類です。かかりつけ医やご家族と相談しながら記入してみましょう。

北杜市の医療・介護の提供体制

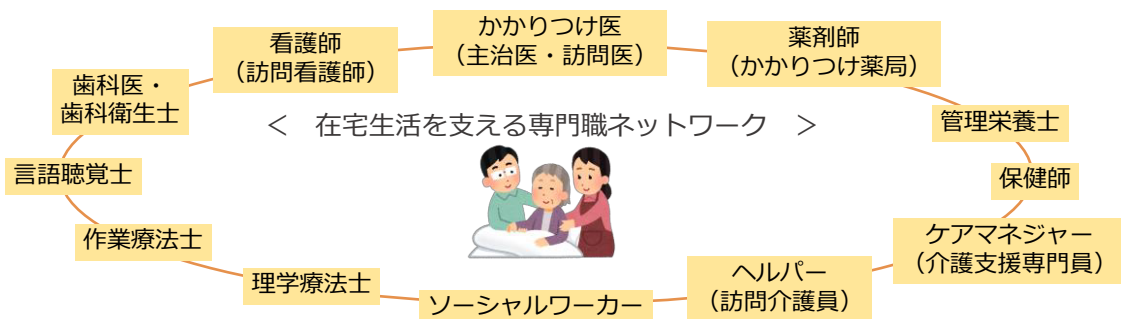
医療や介護の専門職が連携して、地域での療養を支えます

医療や介護が必要になっても、住み慣れた自宅や地域でできるだけ生活を続けられるように、医療・介護サービスが一体的に提供される「地域包括ケアシステム」の構築を目指して、専門職が連携しています。

< 地域包括ケアシステムの姿 >



< 在宅生活を支える専門職ネットワーク >



「北杜市地域包括支援センター」にご相談ください

高齢者の総合相談窓口です。地域で暮らす高齢者の介護・福祉・医療等に関するさまざまな相談を受け付けています。専門知識を持ったスタッフが連携し、必要な機関と協力・調整して問題解決のお手伝いをします。



北杜市高根町村山北割3261番地
(高根総合支所内)
Tel : 0551-42-1336
Fax : 0551-47-3778

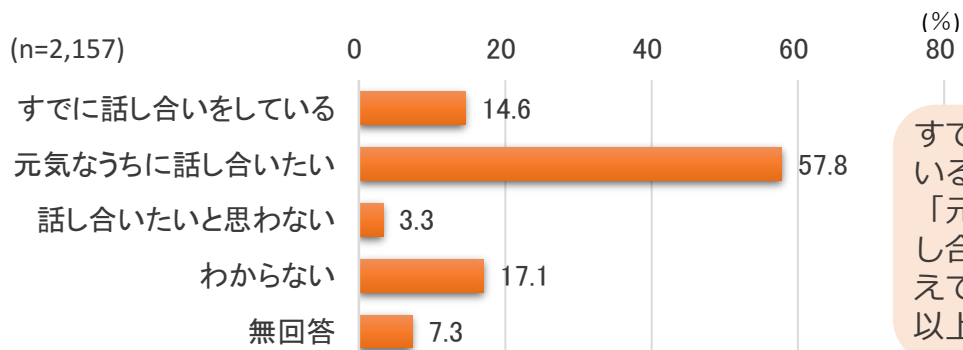
本書に関するお問い合わせは地域包括支援センターまで

「人生の最期に関する考え方」についてのアンケート結果

「ほくとゆうゆうふれあい計画ニーズ調査」（2019年12月実施）より

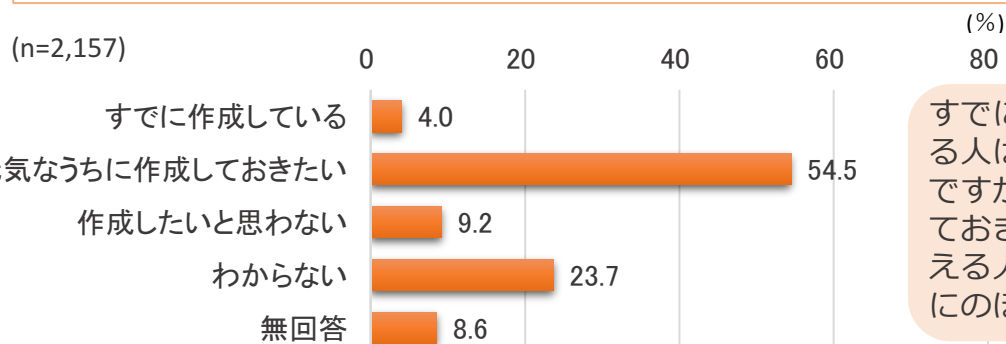
北杜市在住の
65歳以上の方
にお聞きしました

「人生の終わりの方」についての希望を家族などと話し合う
「人生会議」をしていますか？



すでに話し合っている人が15%ほど。「元気なうちに話し合いたい」と考えている人が半数以上にのびります。

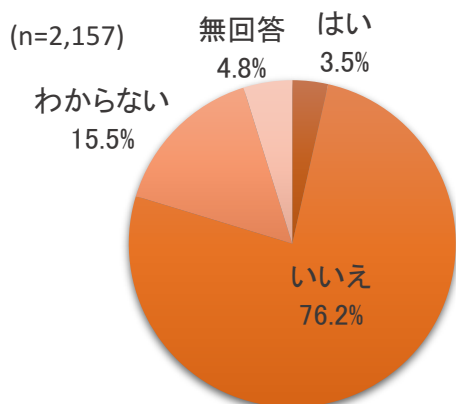
「人生の終わりの方」についての希望を記載した書面を作成していますか？



すでに作成している人はまだ少ないですが、「作成しておきたい」と考える人が半数以上にのびります。

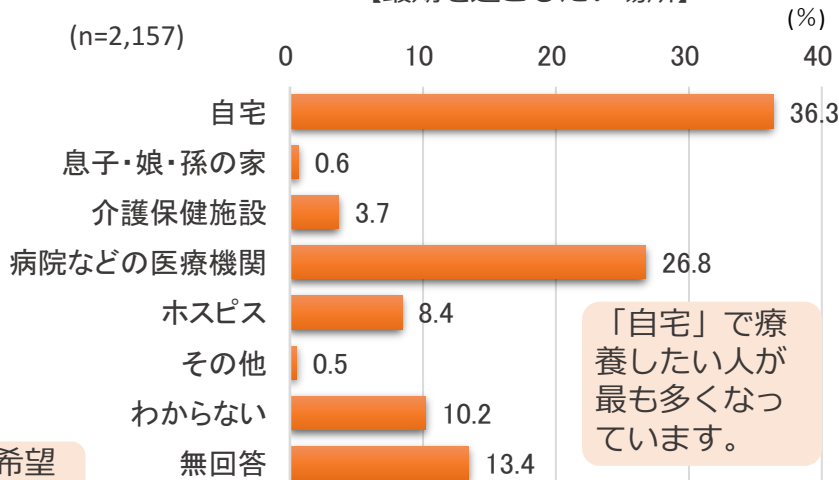
治る見込みがなく死期が迫っていると告げられた場合、
延命治療を望みますか？ また、どこで療養を望みますか？

【延命治療を希望するか】



延命治療を希望する人は少数で、希望しない人が大多数を占めています。

【最期を過ごしたい場所】



「自宅」で療養したい人が最も多くなっています。

元気なうちから話し合い、書きとめておくことが大切です！

全ての項目を埋めようとせず、わかっていること、書きやすいところから記入したり、語り合ったりしていくことをおすすめします。

～これまでの歩み・想い～

好むこと

好きなこと・得意なことを書きましょう

●（～する）こと

- ・楽しいと感じる、ほっとする、幸せだと感じる、嬉しいこと
- ・今まで大切にしてきた（心に残る出来事）私にしかできない（これだけは自分でしたい）こと

● ひと

- ・ほっとする、一番理解してる、いつも近くにいてほしい、会いたい、気軽に手助けしてくれる人

● もの

- ・好きな食べ物、行きたいところ（場所）

好まないこと

嫌いなこと・苦手なことを書きましょう

●（～する）こと

- ・辛い出来事、悲しい思い出、したくないこと、してほしくないこと
- ・絶対にしてほしくない医療、生活の場（在宅か施設か）

● ひと

● もの

- ・嫌いな食べ物、苦手なところ（場所）

今の健康状態について
書きましょう

健康について

● これまでの状態の振り返り（過去の病気や手術、けが）

● 現在の健康状態

- ・ 健康診断（住民健診、人間ドック）等の結果、治療中あるいは経過をみている病気、障害
- ・ かかりつけ医、検査データ、薬の内容、症状

● 私の思っている状態、日頃の体調

- ・ 疲れやすさの有無、眠れているか、食べられているか、体力はあるか
- ・ 病気がある場合、それに対して気になる症状、気をつけていること等

今どのようなことに
気をつけて暮らして
いるか書きましょう

健康状態を踏まえた生活について

● 心がけていること

- ・ 早めの受診、健診受診、食生活（味つけ、バランス等）、運動、睡眠、休養、禁煙等

～これからの私～

変わりたくない私

変 わ り た い 私

これからやりたいこと、決めていること

- ・私の想い（何をしたいか）
- ・いつ、どこで、だれと、どんなふうに（何をするか）

大切にしたいこと

- こだわり続けたいこと、伝え残したいこと

健康について（こうなりたい姿）

「こうなりたい」のイメージ

- 変わりたくない私

気になっていること、迷っていること

- ・やり残したこと、整理したいこと
- ・もし介護や医療が必要になったらどうしたいか。
- ・経済的な見通し（どのような状況で、誰に任せるか）

- 変 わ り た い 私（こうなれば良いな～と思う私）

生活について（こんな生活がしたい）

「こんな生活がしたい」のイメージ

- 変わりたくない私

- 葬儀のこと、お墓のことなど

- 変 わ り た い 私（こうなれば良いな～と思う私）





※書いた内容はいつでも変更することができます

☐ 自宅
 ☐ 息子・娘・孫の家
 ☐ 介護保健施設
 ☐ 病院
 ☐ ホスピス
☐ その他（ ）
 ☐ わからない

①経管栄養 鼻チューブ ☐希望する ☐希望しない

冒ろう ☐希望する ☐希望しない

②点滴による水分補給 ☐希望する ☐希望しない

③心臓マッサージなどの心肺蘇生法 ☐希望する ☐希望しない

④延命のための人工呼吸器の使用 ☐希望する ☐希望しない

⑤輸血 ☐希望する ☐希望しない

⑥痛みの緩和 ☐希望する ☐希望しない

⑦上記の処置を何もしない ☐希望する ☐希望しない

※ご家族など、万が一の際に医師が相談すべき方はどなたですか。
上記のあなたの希望についてよく話し合い、確認してもらい、署名してもらいましょう

緊急連絡先TEL：

●かかりつけ医・病院名

●かかりつけ歯科医

●かかりつけ薬局名

●担当ケアマネジャー

事業所名：

氏名：