

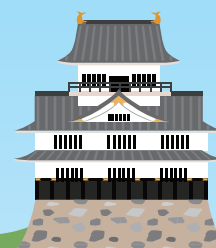


キミと一緒に、育っていきたい。
Komaki



わた史ノート

～わたしらしく生きること～



令和 6 年 11 月 発行

発 行

小牧市福祉部 地域包括ケア推進課

監 修

小牧市生き生き人生プロジェクトチーム

はじめに



100人いたら100通りの人生があります。幸せの形もそれぞれ。
ここであなたの人生をゆっくり振り返ってみませんか？

わた史ノートは、人生を振り返ったり、自分の想いを伝えたりと
これからの人生、どのように生きていきたいかを考え、
見つめ直すためのノートです。
見本などはなく、人生の主役はあなたです。

普段、周囲に伝えきれていない想いもあるかもしれません。
「まだやりたい事がある」という気づきに繋がるかもしれません。
なかなか口に出して言えないけれど、大切な人への
メッセージや感謝の言葉も、文字にすることで
伝えられることもあるかもしれません。



ご自身の人生を振り返りながら、思いのまま書いて
生きがいを再認識できることを願っています。



わた史ノートの使い方

わた史ノート作成の背景

厚生労働省の調査によると、終末期医療に関する意思表示書面を作成しておくことについては、約70%の人が賛成していますが、実際に作成している人は、ごく少ないと報告されています。

「最期の迎え方」を書き残しておくものとしては「エンディングノート」がありますが、実際に直面しなければ、細かく決めることはできないものです。

「わた史ノート」は「最期の迎え方」ではなく、「自分らしく生きていくために必要なこと」を考え、周囲の人と話し合うことに重点をおいています。



「最期の迎え方」を書き残す「エンディングノート」ではなく、自分らしく生きるために自分の気持ちを記入しましょう。

わた史ノートを利用する意味

「わた史ノート」を利用することで、普段の生活の中では考える機会が少ないと思われる事柄について、周囲の人と話し合うきっかけを得ることができます。



周囲の人と話し合うきっかけとして利用しましょう。

わた史ノートの使い方

すべてのページを書く必要はありません。書けるところから書きましょう。

今は書けなくても、自分自身がどのように考えているか、家族や周囲の人はどのように考えているかを話し合うことが大切です。



書けるところから書きましょう。

<ご意見をお寄せください>

書いてよかったところ、書きにくかったところ、改善してほしいところなどのご意見をお寄せください。

小牧市役所地域包括ケア推進課

電話:0568-76-1188

(平日午前8時30分から午後5時15分まで)

FAX:0568-76-4595 メール:hokatsucare@city.komaki.lg.jp

も く じ



人生会議とは

1 ページ



わたしのこと

4 ページ



わたしのこれまで歩んだ道のり

7 ページ



わたしを支えてくれる人たちへ

9 ページ



わたしが大切にしてきたこと

11 ページ



もしもの時にわたしどうしよう

12 ページ



困ったときの相談窓口

17 ページ



人生会議とは

私たちが命に関わる病気になったり、介護を受ける必要がある状況になった場合には、これからどのように療養をしていくのか、医療介護関係者を交えて相談していく必要があります。このような医療介護関係者を交えて相談、決定をしていく話し合いがアドバンス・ケア・プランニング（人生会議）です。

一方で体調が悪い時に自分一人で簡単に答えを出す事は難しく、自分自身が何を大事にしてこれまで過ごしてきたのか周囲にも理解をしてもらっておくことは、重要な意思決定に際してとても大切です。



「わた史を大切にしてお話し合う小牧市版人生会議」

小牧市生き生き人生プロジェクトチームでは、一人ひとりの様々な考え方（価値観）を**わた史ノート**を活用することで見つめ直し、体調の良い時にこそ家族や周囲の人と話し合っておくことでいざという時の自己決定の助けにしてもらいたいと考えています。

※小牧市生き生き人生プロジェクトチームとは、

医師、看護師、ケアマネジャー、地域包括支援センター、市の職員などで構成されており、2020年、自分らしさを再発見し自分らしく生きることを支援するために発足しました。

わた史ノートの活用
(家族や周囲の人との話し合い)

アドバンス・ケア・プランニング
(医療介護現場での話し合い)

～もしもの時に今から備えましょう～



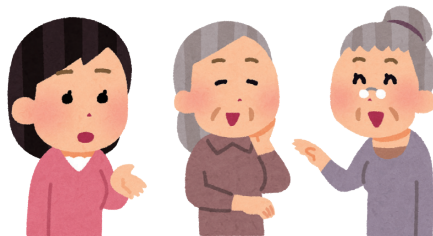
人生の最終段階となっても「自宅で過ごしたい」と考える人の割合が高いと報告されています。自宅で最期まで過ごしたいという気持ちを家族や、医療介護関係者に伝えたことはありますか？

もしもの時も周囲の人が慌てず、最期まで安心して希望する場所で過ごすことができるように、あらかじめ周囲の人に

「どこで過ごしたいか」

「もしもの時に救急搬送（救命処置）を希望するのか」など、自分の気持ちを伝えておきましょう。かかりつけ医や、ケアマネジャーなどに自分の気持ちを伝え、文章に記しておくことも有効です。

まだ先の話、と思う方がほとんどかと思いますが、元気な時からご自身の気持ちと向き合っておくことをお勧めします。



＜わた史ノート配布場所＞

- ・小牧市役所 地域包括ケア推進課（本庁舎1階）
- ・各支所、各地域包括支援センター
- ・小牧市社会福祉協議会（ふれあいセンター）
- ・第1老人福祉センター（野口の郷）
- ・第2老人福祉センター（小針の郷）
- ・第3老人福祉センター（田島の郷）
- ・小牧市在宅医療・介護連携サポートセンター

やってみよう人生会議

人生100年時代。超高齢化が進む現代社会の中で医療や介護が必要になる時代は必ず来ます。
その時に自分らしい人生を歩んでいけるように元気なうちに周りの人達と自分の人生を考えてみることはとても大切な事です。

11月30日は人生会議の日

厚生労働省では、11月30日（いい看取り・看取られ）を「人生会議の日」とし、人生の最終段階における医療・ケアについて考える日としています。

①考えてみましょう

自分の大切にしてきた事
(物)は何だろう



自分の価値観・人生観を
理解してくれる人は誰だ
ろう



いざという時、自分の代
わりに医療やケアについ
て話し合っ欲しい人は
誰だろう



②話し合ってみましょう

自分の気持ちを信頼でき
る人に話してみましょう



人生の最終段階まで自分らしく生きるためにどうした
いか話し合ってみましょう



例えば
体の状態の変化で日常生活
も変化してきた時、
自分はどうか
どこで暮らしたいか
受けた医療処置
受けたくない医療処置
など

③書き記しておきましょう

話し合ったことを書いて
みましょう



明日気持ちが変われば、また書き記しておきましょう



日々、人の気持ちは変わ
ります。一度書き記したも
のにこだわりすぎる必要は
ありません。
自分の気持ちの変化がわか
るよう前に書いたことを消
さないようにしましょう。



わたしのこと

記入日 年 月 日

フリガナ	
名 前	
生年月日	年 月 日
住所	〒 —
電話番号	() —
携帯電話番号	() —
出生地	

家族構成	家族関係
記入例 ・同居は○で囲む ・続柄と名前を記入する <pre>graph TD; A([本人 太郎]) --- B[妻 花子]; A --- C[長男 一郎]; A --- D[長女 陽子]; B --- C; B --- D</pre>	例：長男は県外 長女は小牧市内

現在治療中の病気			
過去にかかった病気			
アレルギー等、健康上の注意点			
要介護認定	認定あり・認定なし	障害者手帳	有 ・ 無

利用しているサービス事業所		
事業所名	電話番号	担当者

家族・親戚・友人など、大切な人の電話番号（※つながるところを書きましょう）

氏名	電話番号	備考（続柄・住所など）
緊急連絡先		
緊急連絡先		

かかりつけ医

医療機関名		電話番号	
担当医		診療科	
医療機関名		電話番号	
担当医		診療科	

かかりつけ歯科医

医療機関名		電話番号	
担当医		その他	

かかりつけ薬局

薬局名		電話番号	
担当薬剤師		その他	

訪問看護ステーション

事業所名		電話番号	
担当看護師		その他	

介護支援専門員（ケアマネジャー）・相談支援専門員など

事業所名		電話番号	
担当者		その他	



わたしのこれまで歩んだ道のり

わたしの歴史		
年齢	できごと	心にのこる思い出
歳		
歳		
歳		
歳		
歳		
歳		

今のわたし

趣味・特技



好きな言葉



好きな花



好きな音楽 好きな食べ物



好きな本・映画



宝物・コレクション



これからやりたいこと・行きたい場所・会いたい人





わたしを支えてくれる人たちへ

※家族や友人など大切な人たちへ伝えたいことを書きましょう

Diagram illustrating a template for writing messages to people who support you, centered around a person icon.

The central figure is a person icon with an orange head and a blue body. Below the head is a light blue rectangular box labeled "わたしへ" (To me).

Surrounding the central figure are eight colored rectangular boxes, each with a label "名前" (Name) above it, intended for writing messages to specific individuals:

- Top Left: Pink box
- Top Right: Light pink box
- Middle Left: Yellow box
- Middle Right: Red box
- Bottom Left: Light blue box
- Bottom Center-Left: Light green box
- Bottom Center-Right: Green box
- Bottom Right: Purple box



わたしが大切にしてきたこと

家庭・職場・地域社会 など

例：家庭のまとめ役(孫育て役)として思いやりをもった大人になるように、子ども(孫)を育て、子ども(孫)がやさしく育った

例：職場のムードメーカーとして利益だけでなく皆が喜ぶ仕事を大切に、人から感謝される仕事ができる

例：登下校見守りボランティアに参加して、毎朝子どもたちに笑顔であいさつをすることを大切にきたことで、子どもたちが笑顔であいさつしてくれるようになった



もしもの時にわたしどうしよう

もし、病気が治らないと
いわれたら・・・

もし、自由に身体が
動けなくなったら・・・

もし、認知症に
なったら・・・



病気はあるけれど、自宅で生活できている・・・
話せる間に、自分の気持ちを伝えておきたい・・・
わたしの想いを知っていてほしい・・・

家族や友人と話してみませんか？

<わたしの気持ちにチェックをつけましょう>

1 告知について

記入日： 年 月 日

- ☐ 自分に伝えてほしい ☐ 家族に伝えてほしい ☐ その時に考えたい
(なぜ、そう思いましたか?)

例) 病名を聞いてもどうすればいいかわからない

2 余命について

記入日： 年 月 日

- ☐ 自分に伝えてほしい ☐ 家族に伝えてほしい ☐ その時に考えたい
(なぜ、そう思いましたか?)

例) 色々と整理したいから

3 今後の延命処置について(人工呼吸器の装着・心臓マッサージなど)

※ 15～16ページに用語の解説があります

記入日： 年 月 日

- ☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ 医師や家族と相談して決めたい
☐ その時に考えたい
(なぜ、そう思いましたか?)

例) 自分だけではわからないから話を聴いてほしい

4 療養場所について

記入日： 年 月 日

- ☐ 自宅で過ごしたい ☐ 病院や施設で過ごしたい ☐ その時に考えたい
(なぜ、そう思いましたか?)

例) 自宅が気楽だから このままがいい

5 自分で意思決定(治療方針や療養場所)ができなくなった時に、自分の気持ちを代弁してくれる人は決まっていますか?

記入日： 年 月 日

氏名 (関係性)	例)
	小牧 太郎 (長男)
	1
	()
	2
	()

用語の解説

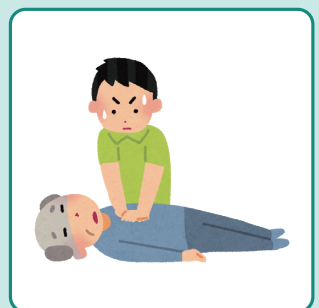
人工呼吸器の装着

自分で十分な呼吸をすることができなくなった時、気管に挿入した管に人工呼吸器をつけて強制的に空気を送り込み呼吸を補助します。人工呼吸器をはずす行為には、倫理的に慎重な判断が必要になります。



心臓マッサージ

心臓が停止または停止しそうな際に、胸の上から心臓付近を強く圧迫して、心臓を動かす手技をいいます。



胃ろうによる栄養補給

加齢や病気などで飲み込む機能が弱くなり、栄養を十分に取り入れることができなくなった場合に、管を使って胃に栄養を流し込む方法です。



終末期

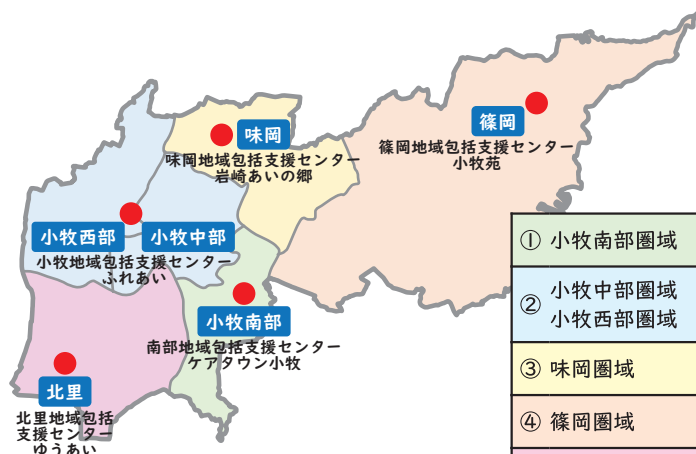
死期が数週間ないし数カ月以内とせまり、現代の医学で回復の見込みがない状態をいいます。

延命処置

回復が見込めないと判断されている状態で、心肺蘇生を実施することをいいます。



困った時の相談窓口



① 小牧南部圏域	小牧市大字北外山字掛割8番地1	0568-71-2100
② 小牧中部圏域 小牧西部圏域	小牧市小牧五丁目407番地	0568-77-2893
③ 味岡圏域	小牧市岩崎原三丁目292番地	0568-75-3956
④ 篠岡圏域	小牧市大字大山字岩次208番地15	0568-78-7530
⑤ 北里圏域	小牧市小木南二丁目88番	0568-43-2260

①小牧南部圏域 南部地域包括支援センター ケアタウン小牧

南外山、春日寺、北外山、大山、北外山入鹿新田の一部、応時、東、小牧四丁目の一部、中央三丁目の一部、中央四丁目～五丁目、中央六丁目の一部、二重堀、掛割町、桜井本町、桜井、緑町、若草町

②小牧中部圏域 小牧地域包括支援センター ふれあい

中央一丁目～二丁目、中央三丁目の一部、中央六丁目の一部、北外山入鹿新田の一部、小牧原新田の一部、小牧原一丁目～二丁目の各一部、小牧原三丁目～四丁目、大字小牧、小牧一丁目～三丁目、小牧四丁目～五丁目の各一部、新町一丁目～三丁目、東新町、間々の一部、間々原新田の一部、山北町、安田町、堀の内一丁目～五丁目、川西一丁目～二丁目、曙町

②小牧西部圏域 小牧地域包括支援センター ふれあい

舟津、三ツ渚、三ツ渚原新田、西之島、村中、入鹿出新田、河内屋新田、横内、間々原新田の一部、間々の一部、元町、西島町、間々本町、村中新町、弥生町

③味岡圏域 味岡地域包括支援センター 岩崎あいの郷

東田中、文津、小松寺、本庄、岩崎、岩崎一丁目・五丁目、小牧原新田の一部、小牧原一丁目～二丁目の各一部、岩崎原新田、岩崎原、久保一色、久保一色東、葭原、久保一色南、寺西、久保本町、久保新町、田県町、小松寺一丁目～五丁目、久保

④篠岡圏域 篠岡地域包括支援センター 小牧苑

大山、野口、林、池之内、上末、下末、大草、高根、郷西町、長治町、桃ヶ丘、古雅、篠岡、光ヶ丘、城山

⑤北里圏域 北里地域包括支援センター ゆうあい

小木、小木一丁目～五丁目、新小木、下小針中島、下小針天神、市之久田、常普請、外堀、郷中、藤島町居屋敷、藤島町梵天、藤島、小牧四丁目～五丁目の各一部、小針、川西三丁目、多気



困った時の相談窓口



○小牧市役所 <小牧市堀の内三丁目 1 番地>
☎0568-72-2101(代表)

地域包括ケア推進課 (高齢者福祉に関すること)	76-1193
介護保険課 (介護保険に関すること)	76-1197
障がい福祉課 (障がい者福祉に関すること)	76-1127
保健センター (健康に関すること)	75-6471

○春日井保健所 <春日井市柏井町二丁目 31 番地>
(難病・精神疾患などに関すること)
☎0568-31-2188(代表)

○小牧市民病院がん相談支援センター <小牧市常普請一丁目 20 番地>
(がんに関すること※看護師や医療ソーシャルワーカーなどの相談員が対応します)
☎0568-76-4131(代表)

○小牧市社会福祉協議会(ふれあいセンター) <小牧市小牧五丁目 407 番地>
(福祉全般に関すること)
☎0568-77-0123(代表)

○小牧市在宅医療・介護連携サポートセンター
<小牧市中央五丁目 39 番地 小牧第一病院内>
(在宅医療・介護 連携に関すること)
☎0568-77-0333

○尾張北部権利擁護支援センター <小牧市小牧五丁目 407 番地>
(成年後見制度や権利 擁護に関すること)
☎0568-74-5888

自由記載欄



自由記載欄



わたしらしく 生き活きと！



いつまでも元気！
こまき山体操

みんなで楽しく！
認知症予防ゲーム



道行く人に笑顔を！
花植え活動

