



介護から始まる人生会議

わたしと

お名前：

①出身地 ふるさと

②学業・職業（過去を含む）

③楽しみ、好きなこと、趣味 続けたい活動（反対面の一覧を参考に）

④大切にしたい関わり（家族・友人・同僚・ペットなど）

⑤生活で大切にしたいこと（習慣、座右の銘など）

⑥得意なこと これまでの人生で誇りに思うこと

⑦生活する上で避けたいこと してほしくないこと 苦手なこと

⑧今後どのように生活したいですか

⑨治すことが難しい重い病気になった場合
（番号に○をつける）

- 痛みや苦痛をとりのぞくことを優先して体に負担のかかる治療はしないでほしい
- 体に大きな負担のかかる治療はしてほしくないが、ある程度の医療処置をしてほしい
- なるべく永く命を保てるようあらゆる治療をしてほしい
- 医療者（医師）が最善と思う方法に任せたい
- わからない

⑩家族・友人・医療介護関係者などで、この話を共有したい、伝えたい相手

◎ 伝えたい相手のお名前：

◎ あなたとの関係（○をつける）

- ・家族（夫・妻・子・孫・その他：）
・友人、知人 ・医療・介護関係者（職種： 所属）
・その他（ ）

自由記載

医療介護スタッフが記載に協力・代筆した場合は所属と氏名を記入してください
（所属： 氏名： ）

記載日

年 月 日

わたしーとは

人生会議は、将来に対する心づもり（生き方・医療・ケア）を関係者みんなで共有し、刻々とかわる希望や想いに寄り添うため、何度も話し合う事が理想です。

豊中市内で活動している医療・介護関係者でワーキンググループを作り、話し合いを重ね、人生会議をすすめていくためには、その人がどんな方か、どんな生活がしたいと思っておられるか等の「人となり」を知ることが第一歩ではないかと考えました。

生活をよく知る介護スタッフなどの情報が非常に大切であり、様々な職種がかかわる場面で、“人となり”を知るツールとしてこのシートを使ってください。

想いを伝えるためのシート、それが「介護から始まる人生会議～想いわたしーと～」です。

下表は、「想いわたしーと」(反対面)③楽しみ、好きなこと、趣味、続けたい活動を記入する参考としてお使いください

生活嗜好品

☐ 食べること・グルメ

☐入浴・温泉・サウナ ☐寝ること ☐お酒
☐タバコ ☐コーヒー紅茶 ☐甘い食べ物

家事

☐料理を作る ☐掃除・整理整頓

☐洗濯 ☐読書 ☐ガーデニング・庭いじり
☐手芸

外出

☐ 近所に出歩く

☐ 自家用車でドライブに出かける

☐ 電車やバスで出かける

☐ 買い物に行く ショッピング

☐ 外食（喫茶店、居酒屋など含む） ☐ 旅行

労働、仕事、金融

□ 自當・經營

☐就労、パート、アルバイト ☐ボランティア活動
☐株、仮想通貨、投資

信仰 · 宗教

☐ 宗教活動・信仰 ☐ お参り

勉強、スキルアップ

☐ 勉強、研究☐資格取得 ☐人に教える、コーチング

コミュニケーション

☐ 家族・親戚の団らん

☐友人と会う、遊ぶ ☐孫、子供と過ごす

☐デート、異性と交流 ☐町内会やクラブ活動

☐ペット、動物の世話 ☐文通、メール

趣味

☐ テレビ・動画・ラジオ ☐ パソコン

☐ SNS ☐ 映画、観劇、鑑賞会 ☐ 絵画、絵を描く

☐ 写真、カメラ ☐ 将棋、囲碁、麻雀など

☐ テレビゲーム、オンラインゲーム ☐ 音楽鑑賞

☐ 楽器演奏、歌を歌う ☐ ダンス、舞踊、演劇

☐ 落語、お笑い ☐ 競馬、競輪、競艇

☐ パチンコ、スロットなどギャンブル

☐ 有名人の応援、推し活 ☐ グルメ・食べ歩き

☐ 車や自転車の運転

スポーツ、運動

☐体操 ☐筋トレ ズム通い

☐ウォーキングランニング

☐スポーツ（種目

☐スポーツ観戦（種目

自由項目