

わたしの医療・ケアの希望シート

延命治療の意思表示と「人生会議」の記録 | 登録不要・無料・2026年版

ふれあいの丘
生前整理支援センター
1 / 4

名前

書いた日

年 月 日

1 気持ちから書く

治療の欄より先に、①「大切にしていること」から書きます。わかる所だけで大丈夫です。

2 話し合う

書いたものを、代わりに話し合ってもらいたい人やかかりつけ医と一緒に読みます。

3 伝えて置き場所を決める

⑨に伝えた相手と保管場所を書きます。写しを渡しておく方法もあります。

4 日付を入れて見直す

気持ちは変わってよいものです。変わったらす書き直し、⑩に日付を残します。

書く前に知っておいてほしいこと

このシートは、あなたの考えを家族や医療・ケアに関わる人へ伝えるための記録です。法的な効力のある書類ではありません。実際の医療・ケアの方針は、そのときの状態をもとに、本人・家族等・医療・ケアチームが話し合って決めます。治療の内容がわからない欄は「まだわからない」や「医師と相談して決めたい」を選び、かかりつけ医に説明を聞いてから書き直してください。

① わたしが大切にしていること

もし重い病気になったとき、どんなことを大切にしたいですか。あてはまるものに✓を入れてください(いくつでも)。

☐ 家族や親しい人と過ごす時間

☐ 自分のことは自分でできること

☐ 家族の負担をできるだけ少なくすること

☐ 信仰や、自分なりの考えに沿って過ごすこと

☐ 痛みや苦しみができるだけ少ないこと

☐ 住み慣れた家で過ごすこと

☐ 少しでも長く生きられるよう治療を続けること

☐ その他(下に書いてください)

「こうなったらつらい」と思うこと、好きなこと・安心できること(例:好きな音楽を聴いていたい、窓から庭が見える部屋がいい)

.....

.....

.....

.....

.....

② わたしが話せなくなったとき、代わりに話し合ってもらいたい人

あなたの考えをよく知り、医療・ケアチームと話し合ってもらいたい人です。厚生労働省のガイドラインは、この人を前もって決めておくことが重要だとしています。家族に限らず、親しい友人などでもかまいません。

1人目

名前

わたしとの関係 (例:長女・友人)

電話

このシートの内容を伝えた日 年 月 日

2人目

名前

わたしとの関係 (例:長女・友人)

電話

このシートの内容を伝えた日 年 月 日

わたしの医療・ケアの希望シート

③延命治療についての希望 ④苦痛をやわらげるケア

ふれあいの丘
生前整理支援センター
2 / 4

③ 延命治療についての希望

回復が難しい状態になったときに検討されることがある処置です。それぞれ、今の気持ちに近いものに✓を入れてください。わからないものは「まだわからない」で大丈夫です。

処置	希望する	希望しない	医師と相談して 決めたい	まだ わからない
心肺蘇生 心臓マッサージ・AED・人工呼吸	☐	☐	☐	☐
人工呼吸器 自力で呼吸できなくなったときの機械による補助	☐	☐	☐	☐
胃ろう・経管栄養 口から食事がとれなくなったときの栄養補給	☐	☐	☐	☐
透析 腎臓の働きが落ちたときの人工的な血液浄化	☐	☐	☐	☐

全体としての考えや、条件付きの希望(例:回復の見込みがあるなら治療を受けたい。見込みがないと医師が判断したら、苦痛をやわらげることを優先してほしい)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

④ 苦痛をやわらげるケア(緩和ケア)への希望

緩和ケアは、痛み・息苦しさ・不安などをやわらげる医療・ケアで、治療をやめることではありません。

☐ 痛みや苦しみは、できるだけとってほしい ☐ 医師と相談して決めたい ☐ まだわからない

緩和ケアについて聞いておきたいこと・希望(例:痛み止めで眠くなっても、痛みがないほうがいい)

.....

.....

.....

わたしの医療・ケアの希望シート

⑤過ごしたい場所 ⑥臓器提供 ⑦伝えておきたいこと

ふれあいの丘
生前整理支援センター
3 / 4

⑤ 最期の時期を過ごしたい場所

希望どおりにならないこともあります、伝えておくことで家族や医療・ケアチームが考える手がかりになります。

- | | | |
|---------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 自宅 | ☐ 病院 | ☐ 介護施設など |
| ☐ 家族に任せる | ☐ その他 | ☐ まだ決めていない |

そう考える理由(例:家族に負担をかけすぎないなら自宅がいい)

.....

.....

.....

⑥ 臓器提供についての考え

- | | | |
|--------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 提供したい | ☐ 提供したくない | ☐ まだ決めていない |
|--------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|

臓器提供の意思表示の正式な方法は、日本臓器移植ネットワークなどの公式の案内をご確認ください。

⑦ 家族や医療・ケアに関わる人に伝えておきたいこと

例:延命治療について家族が決めることになっても、あなたたちが悩んで選んだことなら、わたしはそれでいい

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

わたしの医療・ケアの希望シート

⑧話し合いの記録 ⑨共有先と保管場所

ふれあいの丘
生前整理支援センター
4 / 4

⑧ 話し合いの記録

厚生労働省のガイドラインは、本人の意思は変わりうるものなので話し合いを繰り返すこと、話し合った内容をその都度文書にまとめておくことが重要だとしています。話し合ったら1行ずつ書き足してください。

日付	一緒に話した人	話し合ったこと・考えが変わったこと
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		

⑨ 伝えた相手と、このシートの保管場所

書いただけでは、必要なときに使われません。伝えた相手に✓を入れ、保管場所を書いておきましょう。

- ☐ ②の「代わりに話し合ってほしい人」に内容を伝えた
- ☐ かかりつけ医に見せて相談した
- ☐ ケアマネジャー・訪問看護などに伝えた
- ☐ 写しを家族に渡した

このシートの保管場所 (例: 寝室の本棚2段目・エンディングノートと一緒に)

写しを渡した相手

出典(公的機関)

厚生労働省「人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン」・同解説編(平成30年3月改訂)より。このシートの項目は、次の考え方に沿って作っています。

- 本人の意思は変化しうるものであり、医療・ケアの方針についての話し合いは繰り返すことが重要。
- 本人が意思を伝えられない状態になる可能性があるため、本人の意思を推定する者を前もって定めておくことも重要。「家族等」は法的な親族関係に限らず、親しい友人等を含む。
- 話し合った内容は、その都度文書にまとめ、家族等と医療・ケアチームとの間で共有しておくことが重要。

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10800000-Iseikyoku/0000197722.pdf>(2026年10月1日確認)

このシートに書かないもの

暗証番号・パスワード・口座番号・マイナンバーは書かないでください。財産のありかや葬儀・お墓の希望は、エンディングノートにまとめておくことで安心です(無料PDF:www.fureaino-oka.com/ending-note/download)。