



あなたの人生で大切にしていることは何ですか？

人生会議ノート

このノートは

将来のあなたの治療やケアについて

あなたの「今の想いや考え」を書き残し

大切な人と共有しておくためのものです



Ver.02

2026年3月
改訂版

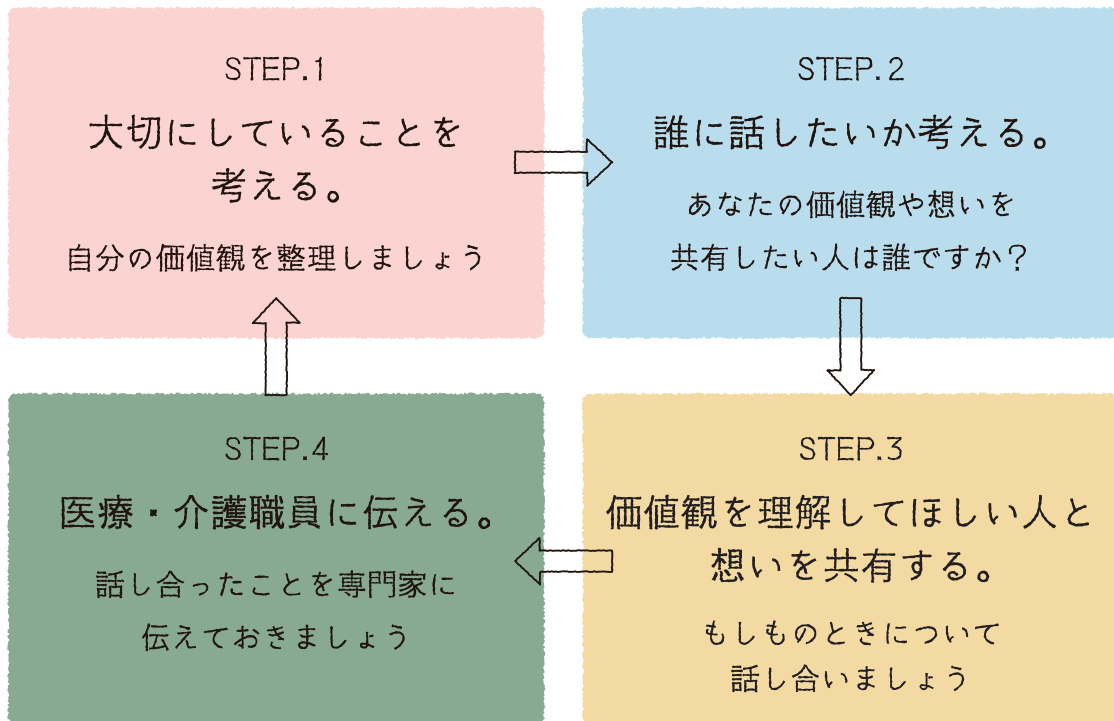


人生会議は、「アドバンス・ケア・プランニング」の愛称です。

アドバンス・ケア・プランニング（ACP）とは、将来の治療やケアについてご本人が望むことを、ご本人・家族・医療・介護チームなど信頼ができる人と繰り返し話し合い、共有するプロセスのことで

厚生労働省によると、命の終わりを迎えるとき、約70%の人が、治療やケアなどを自分で決めたり、希望を人に伝えたりすることができなくなるといわれています。人生会議を繰り返し行っておくことで、「もしも」のとき（あなたが自分の気持ちを話せなくなったとき）あなたの心の声が大切な人を通じて伝えられます。

人生会議の4つのSTEP



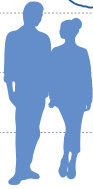
記載日と本文記入は同じ色のペンを使い、回ごとに色分けしましょう。
スペースがない場合は、もう一冊別のノートを使用しましょう。

	いつ	だれと（続柄）一緒に記載したか	備考
1回目	年 月 日	氏名： ()	
2回目	年 月 日	氏名： ()	
3回目	年 月 日	氏名： ()	

人生会議、今すぐする必要ある？

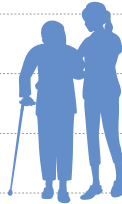
縁起でもない話をして、
家族を不安にさせたくない…

そもそも伝えたい
相手もないし、
自分には関係ないかな…



家族に決めてもらって
構わないし、
会議の必要性を感じない

パートナーがどう考えているの
かわからないし、自分の判断に
自信が持てない…



親は延命治療しなくて
いいって言うけど、
いつか自分が判断しなきゃ
いけないと思うと怖い…

大切な人を苦しませたくないから
苦痛の緩和はしてほしいけど、
それって自分のエゴ…？

人生会議を実際に開いた人の会議後の声

「この取り組みはぜひ多くの人にやってほしい！患者はなかなか自分の考えを言えないから…。」

「医療のことは、よくわからないからと医療者任せになってしまうことも多い。」

「自分の事をこうして皆に丁寧に聞いてもらえると安心する。本当にありがたい。」

「自分自身の事なのに、まだイメージがつかないこともある。でも…『決められない』ということも、今の答えだから。」

STEP.1

大切にしていることを考える。 - 自分の価値観を整理しましょう -

健康なときにしたいこと・好きなこと・気にかけていること

(大切な人、好きな食べ物・飲み物、趣味など、自由にお書きください)

例えば…(大切な人：友人 嗜好品：ラーメン 趣味：スポーツ観戦)など

病気になったときのこと

①告知について (1つのみ選択)

- 病名や病状、残された時間 (余命) をできるだけ教えて欲しい
- 病名のみ教えて欲しい
- 家族などに任せる
- 教えてほしくない

②余命が短いと告げられたときに受ける医療について (1つのみ選択)

- あらゆる治療を受けて一日でも長く生きていたい
- 延命よりも苦痛を取り除く医療やケアを受けたい
- 医療機器等は使わず自然な形で最期を迎えたい
- 今はまだ想像ができない
- その他 ()

理由があれば記入しておきましょう

人生の終わりが近づいたとき、あなたは何を大切にしたいですか？

(複数回答可)

- 家族や友人、パートナー、ペットなど大切な人や動物との時間
- 一人で穏やかに過ごす時間が保てること
- 好きなものを食べたり飲んだりできること
- 楽しみや喜びが生活の中にあること
- 身の回りのことが自分でできること
- 望んだ場所で過ごせること
- 自分や家族が経済的に困らないこと
- 周囲に自分の想いや考えを伝えること
- 社会や家庭で役割を果たせること
- 人の負担や迷惑にならないこと
- 今はまだ想像ができない
- その他 ()

理由があれば記入しておきましょう

次の状態になったとき、あなたはどこで過ごしたいと思いますか？

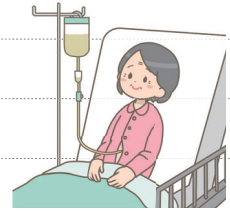
① 介護が必要になったとき (1つのみ選択)

- 自宅 病院 施設 家族や信頼できる人に任せる
- 今はまだ想像ができない その他 ()

② 最期を迎える場所について (1つのみ選択)

- 自宅 病院 施設 家族や信頼できる人に任せる
- 今はまだ想像ができない その他 ()

病状などにより自分の考えや想いを伝えられなくなったとき、
どのような医療を希望しますか？



● **食事が口から食べられなくなったとき**

- 医療処置はせず自然に最期を迎えたい
- 処置を希望する

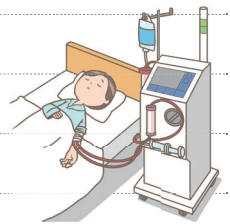
- 例えば ①「経鼻経管栄養」… 鼻から胃に管を通して栄養・水分を補給する
②「胃ろう栄養」… 胃ろうを造り、栄養・水分を補給する
③「中心静脈栄養」… 高カロリー点滴で栄養・水分を補給する
④「末梢点滴」… 点滴で水分を補給する

- 家族や信頼できる人に任せる
- 今は決められない

理由があれば記入しておきましょう

● **医療機器を使わないと生命維持ができなくなったとき**

- 自然にまかせたい(機器を使いたくない)
- 生命維持を希望する(人工透析や人工呼吸器の使用など)
- 今は決められない
- 家族や信頼できる人に任せる



理由があれば記入しておきましょう

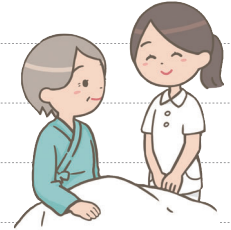
● 痛みや苦痛があるとき（緩和ケア）

 自然にまかせたい（処置しない）

 痛みや苦しみをできるだけ取り除く医療やケアを受けたい（複数選択可）

 一般的な鎮痛剤ちんつうざいで痛みが取れない場合は医療用麻薬で鎮痛ちんつうをしてほしい

 強い苦痛が取れないときは、意識がなくなっても鎮静ちんせいを行ってほしい

 意識が無くなるような鎮静ちんせいは望まない

 家族や信頼できる人に任せる

 今は決められない

理由があれば記入しておきましょう

※『医療用麻薬』… がんなどの強い痛みを和らげるために医師が処方する効果の高い鎮痛薬ちんつうやく（オピオイド鎮痛薬ちんつうやく）のことです。違法な麻薬とは異なり、適切に使用すれば依存症になる心配はほとんどなく、安全性が確立された薬です。

※『鎮静ちんせい』とは… 他の方法で取り除けない強い苦痛がある場合に、鎮痛剤ちんつうざいを投与して過敏性や興奮を抑え、意識レベルを低下させる医療行為です。あくまで苦痛緩和が目的であり命を縮めるものではありません。

STEP.2

誰に話したいか考える。

- あなたの価値観や想いを共有したい人は誰ですか？ -

病状などによりあなたが自分の考えや気持ちを伝えられなくなったときに、「あなたならこう考えるだろう」と想像できる人を作ることは、とても重要なことです。

今のあなたの気持ちを知っておいてもらいたい人は誰ですか？

その人にあなたの気持ちを伝えましょう。

あなたの気持ちを知っておいてもらいたい人(配偶者やパートナー、子ども、親類、友人、ケアマネジャー、訪問看護師、ヘルパー、施設職員など)の具体的な名前と間柄を記入しておきましょう。

共有したい人 その1

氏名	続柄	お住まい(〇〇市など)	電話番号
理由があれば記入しましょう			

共有したい人 その2

氏名	続柄	お住まい(〇〇市など)	電話番号
理由があれば記入しましょう			

STEP.3

価値観を理解してほしい人と想いを共有する。

- もしものときについて話し合しましょう -

STEP.1 であなたが「考えたこと」を、STEP.2 であなたが選んだ「共有したい人」と実際に話してみましょう。

以下のタイミング(きっかけ・話し方)で…

自分の想いを相手に伝えてみてはいかがでしょうか

○日常会話の延長で

- ・旅行や温泉に行った帰り道
- ・お酒を飲みながらの落ち着いた時間に
「こういう時間があとどのくらい残っているか
考えたら伝えておきたい…」



○身近な人のできごとをきっかけに

- ・家族や知人の入院や介護が始まったとき
- ・葬儀・法要の参列をきっかけに
「〇〇さんの話を聞いて、自分だったら
どうかなって思って…」



○健康・生活の節目

- ・病気の診断を受けたとき
「病院から、誰かに伝えといたほうがいいって言われちゃってさ…」
「健診結果を見て、元気なうちに話しておこうかなって思って…」
- ・誕生日や定年退職など人生の節目に
- ・お盆や正月、季節の行事のときに
※人生会議の日(11月30日)



○書類や手続きをする際に

- ・生命保険の新規・見直し手続きのとき
- ・スマホなどの緊急連絡先を見直したとき
「数年先を考えたら、今のうちに伝えておきたいと感じてね…」

STEP.4

医療・介護職員に伝える。

-話し合ったことを専門家に伝えておきましょう-

STEP.1～3で考えたことや話し合ったことを、医療（主治医や看護師）、介護職員などに伝えておきましょう。

「医療の事はわからないから、医師に全て任せたい」「わからないから自分の考えも言いづらい」という言葉をよく聞きます。でも、信頼できる人と共有したことを専門家に話すことで、内容がより整理されたり、新たな気づきがあるかもしれません。

「ここを伝えておきたい」「これを聞いてみたい」を下記に書いて、専門家と話し合ってみましょう。

元気な今だからこそ話せることがあります。

また、話しておくことは家族や相手への思いやりです。

「人生会議」は決断の場ではなく、気持ちを共有する対話の場です。そして、人の気持ちや考えは、その時々で変わるもの。一度の対話で終わりではなく、日常生活の中で、何度でも少しずつ重ねていきましょう。

あなたのプロフィール

ふりがな	性別
氏名	男 女 その他
生年月日	
大正・昭和・平成・令和 年 月 日	

通院中の病院（かかりつけ医）	治療中・経過観察中の病気
病院名 (医師：)	
病院名 (医師：)	
病院名 (医師：)	

人生会議についてより深く
知りたい方はこちら

横浜市公式 YouTube  でもご覧いただけます
【字幕付き】横浜市「人生会議」短編ドラマ



稔りの世代（高齢期）編
～みなとの見える街で～



働き盛り世代（壮年期）編
～みどりの見える街で～

\\ 私たちは「人生会議」をサポートしています //

〈入退院支援・在宅医療〉

- ◆ 西横浜国際総合病院 患者支援センター ☎ 045-871-8855（代）
- ◆ 西横浜国際総合病院 在宅医療センター ☎ 045-871-5841
- ◆ にしよこ在宅クリニック ☎ 045-392-8001

〈訪問看護〉

- ◆ 訪問看護ステーション にしよこはま ☎ 045-865-2521

〈訪問・通所リハビリ〉

- ◆ 西横浜国際総合病院 訪問リハビリ ☎ 045-871-8855（内線 588）
- ◆ 西横浜国際総合病院 通所リハビリ ☎ 045-871-8855（内線 699）

〈居宅介護支援事業所〉

- ◆ ケアプランセンター にしよこはま ☎ 045-871-2540

〈訪問介護／福祉用具貸与等〉

- ◆ ケア・フレンズ横浜 ☎ 045-865-1707