



日光市

人生会議 ノート

Action for terminating your life happily
～ 人生を幸せに過ごすために ～



名 前

自分らしい暮らしを 続けるために 考えておきたいこと



もしものとき、どこで最期を迎えたいか、誰に看取ってほしいか。病状が悪化したとき、どんな治療を望むのか。いろいろな選択肢があります。これまでの人生を振り返り、これからの人生や生活、望む医療や介護について、自分自身の考えを整理し、ご家族や信頼できる人などと話し合いながら、自分の望む形をイメージしてみましょう。

どこで？

例えば…

- おうち
- 病院
- 介護施設

医療の進歩やチームケアの充実により、多くの場合、最期までおうちで過ごせます。おうちという人も、病院や介護施設が安心という人も、どちらか一方が正解ということではありません。どこで最期を迎えたいかを考えてみましょう。



誰に？

例えば…

- 配偶者
- 子ども・孫
- その他の
親しい人

配偶者やご家族、親戚、親しい友人など、最期のときに見送ってほしい人たちを考えておきましょう。

どのような？

例えば…

- 緩和ケア
- 延命治療
- 自然な経過で

これからもっと身体が弱っていったり、痛みが強くなってしまったり、ということが、起きないとも限りません。延命治療といえは人工呼吸器を想像しがちですが、実際はそれに限りません。もしものときに備えて、考えをまとめておくことが大切です。



人生のおわりは誰にでも訪れます。まだ先のことだけど、今だからこそ、じっくり考えられることかもしれません。

いつかはやってくる最期のときを、自分らしく迎える。それは“最期まで自分らしく生きる”ということにほかなりません。

どのような選択肢が自分らしいのかを、これから起こりうることに思いを巡らせながら、自分自身に問いかけてみましょう。

周囲と話し合う・共有する

話し合うことで思いが共有できる

最期まで自分らしく暮らすために、これまでどんなふう生きてきたか、これからどのように生きていきたいか、ご家族や親しい友人、信頼できる人たちに話してみましょう。語り合うなかで新しい視点が生まれたり、考えが深まったり、お互いを理解し、思いを共有することができます。

ご家族と

かかりつけ医^{など}
多職種連携チーム
のメンバーと

親しい友人や
信頼できる人と

これまで
歩んできた
自分の歴史

これまでの人生を振り返って、好きだったもの、楽しかったことなどを思い出してみましょう。やりたいことを思い出すよいきっかけになります。

話し合おう
思っていること何でも

現 在
考えていること
悩んでいること
知りたいこと

療養やそれ以外のことで、自分の思い、不安や疑問、気になることなど、何でも話してみましょう。

これから
希望すること
知っておいて
ほしいこと

やっておきたいこと、伝えておきたいこと、お願いしておきたいことなど、これからのことについて、何でも話してみましょう。

もくじ

01	自分らしい暮らしを続けるために	1
02	わたしのこと	
	・今のわたしのこと	4
	・わたしの年表	5
	・わたしの家系図	7
	・大切な人へのメッセージ	8
03	「もしものとき」に備える	
	・治療や介護のこと	9
	・大切な書類など	11
	・地域包括支援センターのご案内	12
04	エンディング	13
05	番外編：最期までしっかり嚙んでおいしく食べる！	15

「人生会議ノート」の使い方



- ・堅苦しく考えず、書きやすい項目から記入してみましょう。
- ・記入した後、改めて読み返してみて修正してもよいです。記入した日にちな
などを書いておくと気持ちの変化もわかりやすいかもしれません。
- ・記入しながらまたは記入した後に、家族や友人など、信頼できる人と記入し
た項目内容やご自身の人生観、価値観などについて話し合います。
- ・このノートは法的な効力は有しません。
- ・番外編では、高齢期の肺炎の原因になりやすい誤嚥を予防するためのコツを
紹介しています。ぜひご活用ください。

02 わたしのこと

今のわたしのこと

記入日

年

月

日

ふりがな								
氏 名			生年月日			年齢	歳	
住 所								
電話番号	自宅：		携帯電話：					
性 別	男 ・ 女	身 長	cm	体 重	kg	血液型	型	
靴のサイズ			服のサイズ	S ・ M ・ L ・ LL				

1. 緊急連絡先

連絡先 ①	氏 名：	関 係	
	住 所：		
	電話番号：		
連絡先 ②	氏 名：	関 係	
	住 所：		
	電話番号：		
連絡先 ③	氏 名：	関 係	
	住 所：		
	電話番号：		

2. 医療情報

かかりつけの病院 ①	病 院 名：	電話番号：
	主治医名：	
かかりつけの病院 ②	病 院 名：	電話番号：
	主治医名：	
かかりつけの歯科医院	病 院 名：	電話番号：
	主治医名：	

わたしの年表（これまでの事）

記入日

年 月 日

自分が生まれたときのこと（例：名前の由来、愛称など）

子どもの頃の思い出（例：好きだった遊び・友人・先生・両親・兄弟との思い出・得意・苦手だったことなど）

一番楽しかった出来事・楽しかった頃の思い出

一番記憶に残っている出来事

趣味

特技

思い出の土地・旅行先

好きな食べ物

好きなお店・場所（例：飲食店、洋服店、娯楽施設など）

好きな歌・音楽

好きな本・映画

好きな花

好きな色

好きな言葉・座右の銘

（その他、好きなもの）

これまでの仕事 ・ 歳～ 歳頃 職業： ・ 歳～ 歳頃 職業： ・ 歳～ 歳頃 職業：
これから行きたい場所
これからやりたいこと
会いたい人
不安に思っていること・悩んでいること

わたしが大切にしている人や思い

これからの人生で、あなたにとって大切なこととはどんなことですか？

☐ 家族や友人のそばにいること	☐ 少しでも長く生きること
☐ 仕事や社会的な役割が続けられること	☐ 好きなことができること
☐ 身の周りのことが自分でできること	☐ ひとりの時間が保てること
☐ できる限りの治療が受けられること	☐ 自分が経済的に困らないこと
☐ 家族の負担にならないこと	☐ 家族が経済的に困らないこと
☐ 痛みや苦しみがでないこと	☐ その他（具体的に書いて下さい）

（複数回答可）

またその理由を書いてみましょう。

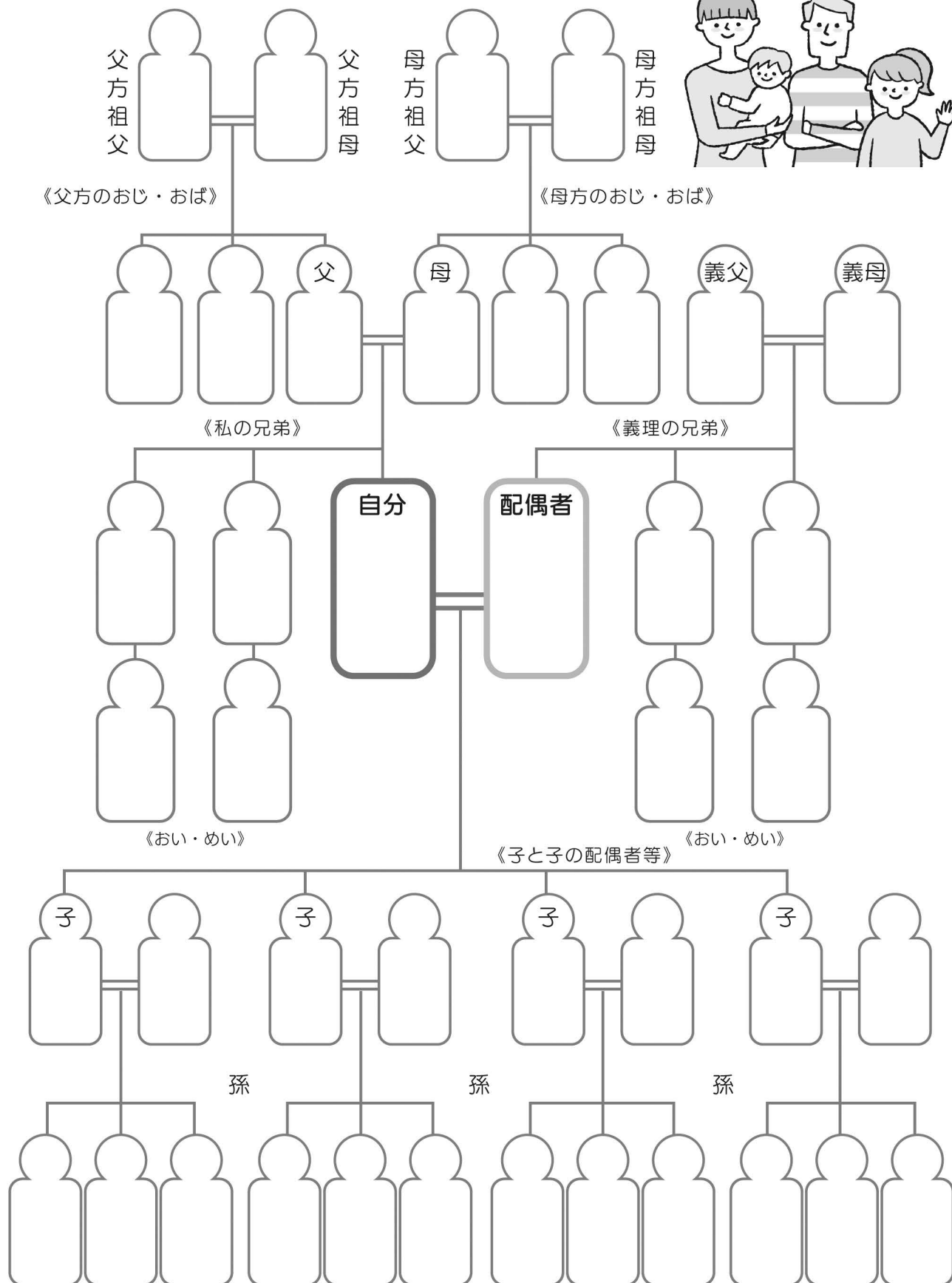


わたしの家系図

記入日

年 月 日

わかる範囲で書いてみましょう



大切な人へのメッセージ

記入日

年

月

日

伝えたいこと、家族を通して伝えて欲しいことなど書き留めておくとい良いでしょう

^

続柄

^

続柄

^

続柄

^

続柄

^

続柄

病気の時は

記入日

年

月

日

- 告知について ※チェック☑を入れてください。

☐ 病名・余命を告知してほしい

☐ 病名のみ告知してほしい

☐ 家族等にまかせる

☐ その他（ ）

- 延命治療について ※チェック☑を入れてください。

☐ 可能な限り延命治療を受けたい

☐ 回復の見込みがなければ希望しない

☐ 苦痛を少なくすることを重視する

☐ その他（ ）

- 終末期の療養場所について ※チェック☑を入れてください。

☐ 自宅で過ごしたい

☐ 病院で過ごしたい

☐ 施設で過ごしたい

☐ その他（ ）

- 終末期に一緒にすごしたい人 ※チェック☑を入れてください。

☐ 配偶者（名前：

）

☐ 子ども（名前：

）

☐ その他（名前：

関係：

）

- 臓器提供・献体について ※チェック☑を入れてください。

☐ 臓器提供意思表示カードを持っている

☐ 臓器提供・献体を希望しない

☐ 検体の登録をしている（連絡先：

）

☐ その他（

）

- 私が判断できない時は

私の治療方針については、下記の者の意見を尊重して決めてほしい。

名前：

続柄：

連絡先：

介護が必要な時は

記入日

年

月

日

- 介護してほしい場所 ※チェック☑を入れてください。

☐ なるべく自宅を希望する

☐ 病院・施設（名称・場所等：

）

☐ お任せする

- 介護の費用 ※チェック☑を入れてください。

☐ 私の貯金や年金等でまかなってほしい

☐ 用意してある（保管場所等：

）

☐ その他（

）

判断能力が低下した時は

認知症等で判断能力がないとみなされると、預貯金の引き出しや不動産の売却等、資産の管理や活用ができなくなってしまう。家族も資産を動かすことができないので、「いざというときは家族に任せましょう」と考えて何も対策しないしていると、思わぬトラブルにつながる可能性があります。もしもの時に備えて資産の管理方法を決めておきましょう。

※ 1 成年後見制度（法定後見制度・任意後見制度）について

認知症等で、判断能力が十分でない方を保護・支援するための制度です。

〈法定後見制度〉

本人の判断能力が低下した後に、家庭裁判所が選任した成年後見人が、本人の利益を考えながら、本人を代理して契約等の法律行為をしたり、本人がした不利益な法律行為を後から取り消したりすることができます。

〈任意後見制度〉

本人が十分な判断能力があるうちに、将来、判断能力が不十分な状態になった場合に備えて、あらかじめ自ら選んだ代理人（任意後見人）に、自分の生活、療養看護や財産管理に関する事務について代理権を与える契約（任意後見契約）を公証人の作成する公正証書で結んでおくというものです。

※法務省ホームページ「成年後見制度～成年後見登録制度」より抜粋
詳しくはお住まいの地区の地域包括支援センターにご相談ください。（P12）

※ 2 民事信託について

営利を目的とせず、資産の管理を家族や親族等の信頼できる人に託す制度です。
弁護士や司法書士、行政書士等の専門家へご相談ください。

大切なペットのこと



記入日 年 月 日

名前	種類				
生年月日	年	月	日生	性別	オス ・ メス
血統書	☐ あり（保管場所） ☐ なし				
接種済み予防接種					
避妊・去勢手術	☐ あり ☐ なし				
かかりつけ動物病院	病院名			連絡先	
ペット保険	保険会社名			連絡先	
いつものエサ			嫌いなエサ		
預かってくれる人 引き取り先など	名前			連絡先	

ご自身の「もしものとき」に備えて

記入日

年

月

日

治療や介護のことなどを考えてみましょう

治療や介護が必要となったときに備えて予め準備や保管をきちんとしておくといよいでしょう

該当	項目	チェック
☐	介護保険被保険者証	☐
☐	健康保険証（後期高齢者医療被保険者証）	☐
☐	障害者手帳など	☐
☐	年金証書・年金手帳	☐
☐	マイナンバーカード	☐
☐	運転免許証・運転経歴証明書	☐
☐	パスポート	☐
☐	預貯金通帳	☐
☐	印鑑・実印	☐
☐	住まいの権利証・契約書	☐
☐	生命保険証券	☐
☐	有価証券	☐
☐	その他（ ）	☐

※保管場所を決めておき、信頼できる人と共有しておきましょう。

暗証番号

記入日

年

月

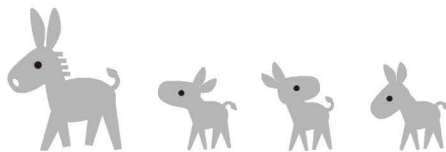
日

インターネットサービス等のログイン情報など書き留めておくと、いざという時慌てず対応できます。

サービス名	
ログインID	
パスワード	

サービス名	
ログインID	
パスワード	





地域包括支援センターのご案内

高齢者の方が、住み慣れた地域において、安心して生活が続けられるように、介護・医療・福祉等に関する相談を受け付けています。

地域包括支援センターは、お住まいの地域によって担当が異なります。

以下の表で担当の地域包括支援センターをご確認ください。

お近くの地域包括支援センターにご相談ください。

名 称	所 在 地	電 話 番 号	担 当 地 域
今市西 地域包括支援センター	日光市今市本町 11-4 グランドハイツドリーム 107	25-6374	今市地区
今市北 地域包括支援センター	日光市倉ヶ崎605-7 (特別養護老人ホーム誠心園内)	21-7081	豊岡地区 今市地区の一部
今市東 地域包括支援センター	日光市根室607-5 (老人保健施設森の家内)	26-6537	大沢中部地区 大沢北部地区 塩野室地区
今市南 地域包括支援センター	日光市板橋2190-2 (特別養護老人ホーム今市ホーム内)	25-6444	大沢南部地区 落合地区
藤原・栗山 地域包括支援センター	日光市鬼怒川温泉大原1406-2 (藤原行政センター内)	76-3333	藤原地域 栗山地域
日光・足尾 地域包括支援センター	日光市御幸町4-1 (日光行政センター内)	25-3255	日光地域 足尾地域

※(西) 今市地区：小倉町1・2丁目、3丁目、4丁目、5丁目、桜木町、二宮町、東町、住吉町、東郷町、相生町、清住町、仲町、春日町1丁目、2丁目、清原町、清原町2丁目、七本桜、平町、原町、平ヶ崎町、中平町、千本木、緑町、吉沢、室瀬、土沢、栄町、星が丘、杉の沢

※(北) 今市地区の一部：瀬川町、朝日町、川原町、大谷向町、材木町、瀬尾、松原町、高畑、高百、サンヒルズ瀬尾

※(東) 大沢中部：山口、山口二丁目、根室、大沢町第1、大沢町第2、八日市、栃ノ木平、水無、新栄郷第一

※(東) 大沢北部：薄井沢、大室、杉の木台、針貝、荊沢、芝山町、森友若杉町、森友、森友北原町

※(南) 大沢南部：下猪倉、中猪倉、上猪倉、猪倉新町、猪倉北町、木和田島、平成町

地域包括支援センターの協力機関として、総合相談・支援を行います。

名 称	所 在 地	担当地域(地区)	電話番号
日光市社会福祉協議会 足尾支所	日光市足尾町赤沢 3-23	足尾地域	93-0002
日光市社会福祉協議会 栗山支所	日光市黒部 54-1	栗山地域	97-1188



葬儀のこと

記入日

年

月

日

- 葬儀の場所・規模 ※チェック☑を入れてください。

☐ お任せする

☐ 希望がある

名称・場所・規模（出席者）等：

☐ その他（

）

- 喪主について
任せたい人

- 葬儀の形式
宗教・宗派

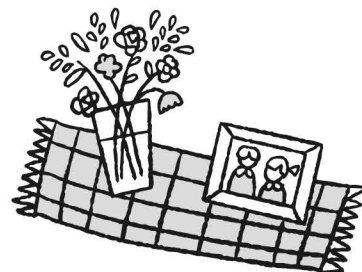
- 香典 ※チェック☑を入れてください。

☐ いただく

☐ 辞退する

- 供花 ※チェック☑を入れてください。

☐ いただく

☐ 辞退する


- 遺影 ※チェック☑を入れてください。

☐ お任せする

☐ 用意してある

保管場所：

- 葬儀の費用 ※チェック☑を入れてください。

☐ 私の預金や年金等でまかなってほしい

☐ 用意してある

保管場所：

☐ その他（

）

- 棺に入れてほしいもの

お墓のこと

記入日

年 月 日

- お墓の場所 ※チェック☑を入れてください。

☐ 希望なし

☐ 希望ある

名称・場所等：

☐ すでにある

名称・場所等：

- お墓の費用 ※チェック☑を入れてください。

☐ 私の預金や年金等でまかなってほしい（※）

☐ 用意してある

保管場所等：

☐ その他（

）

※預金凍結中は引き出しができませんが、一定の範囲内であれば、相続人単位で預貯金の払い戻しを受けることができます。

- お墓の管理をお願いしたい人

名前：

関係：

遺言書について

記入日

年 月 日

- 遺言書の有無 ※チェック☑を入れてください。

☐ 作成していない

☐ 作成してある

保管場所：

作成している場合は、以下種別のいずれかにチェック☑

☐ 自筆証書遺言

（作成日： 年 月 日）

☐ 公正証書遺言

（作成日： 年 月 日）

☐ その他（

）（作成日： 年 月 日）

※自筆証書遺言・・・自身で自書し、押印して作成する遺言です。手続きが簡単で費用もかからない反面、内容に不備があった場合、無効となる場合があります。自筆証書遺言は、封がされている場合、封がされていない場合も、開封前に家庭裁判所で検認手続きが必要です。

※公正証書遺言・・・公証役場（宇都宮公証センター）で自身の意思をもとに公証人に作成してもらう遺言。法的にも効力があり、確実ですが、費用がかかります。

最期までしっかり噛んでおいしく食べる!

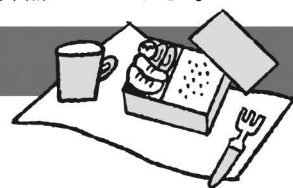


口は、①食べる②話す③表情④呼吸など元気な身体づくりの入り口であり、更にコミュニケーションの表現ができる場所です。元気に自分らしく生活するために、口からの健康づくりに取り組むことは欠かせません。最期まで口からおいしく食べるために、手軽にできる口腔ケアや、高齢者の肺炎の原因になりやすい誤嚥^{ごえん}を予防する工夫をご紹介します。

※誤嚥とは：飲み込む時に、何らかの問題が起こり、食べ物やだ液が気管に入り込んでしまうことを誤嚥といいます。

1. 食事前の準備体操

日光介護予防チャンネル「口腔体操編」をぜひご覧ください！
首に病気や痛みのある場合は②③の体操はお休みしましょう。



- ①深呼吸：鼻から息を吸って、ゆっくり口から吐きます。
- ②首の運動：上下に倒したり、左右へ倒したり、さらに左右を見るようにひねりましょう。
- ③嚥下^{えんげ}おでこ体操：おでこに軽く手を当て、おへそを見るようにして、おでこと手で押し合いをします。
- ④だ液腺のマッサージ：耳下腺、顎下腺、舌下腺を優しくマッサージします。



耳下腺のマッサージ

耳たぶの前から上の奥歯のあたりに人差し指と中指を当て、指全体で円を描くようにマッサージします。



顎下腺のマッサージ

親指を顎の骨のうち側、耳の下あたりから顎の骨の内側を前後に軽くマッサージします。



舌下腺のマッサージ

親指を顎の先端の内側に当てます。舌の付け根を押すイメージで前後に軽くマッサージします。



⑤あいうべ体操

「あー」と口を大きく開けます。「いー」と口を横に広げます。「うー」と口を強く前に突き出します。「べー」と舌を突き出して下に伸ばします。10回繰り返し行いましょう。

こちらのQRコードを読み込むと、口腔体操動画をご覧いただけます！ →



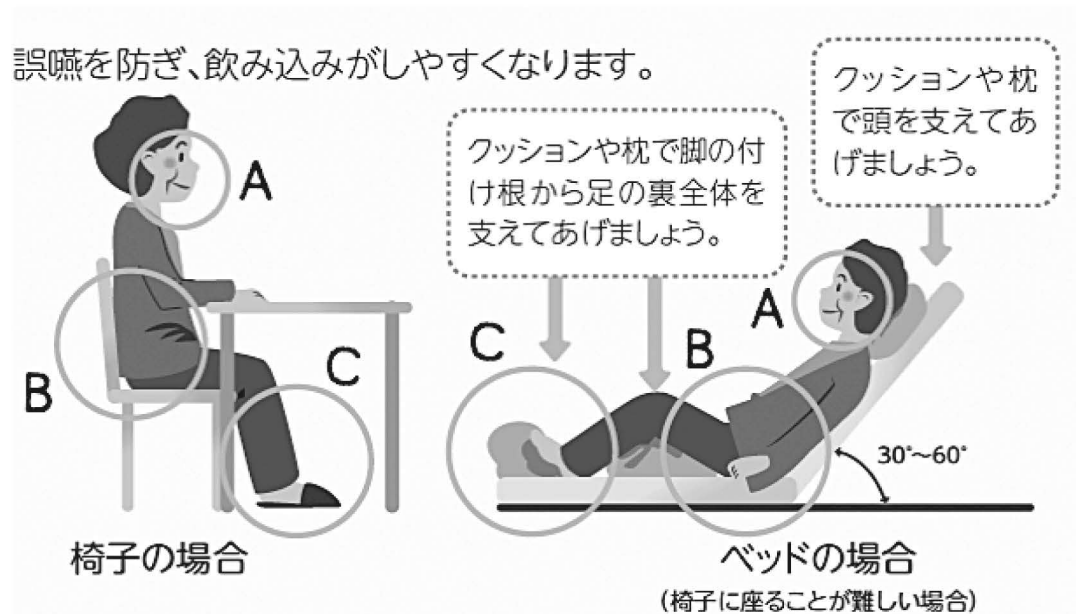
口腔体操編①



口腔体操編②

2. 誤嚥予防のための食事姿勢

- A. 軽くうなずくようにあごを引きます。
(あご下、指3本分が目安)
- B. できるだけ背筋を伸ばします。
- C. 足の裏を床など安定したところにつけます。首や肩まわりの力を適度に抜きましょう。



※体が下方向にずれない様に注意しましょう

3. 誤嚥しにくい（飲み込みがしやすい）食物の形態

- 硬すぎず、かみ砕きやすいもの
- 適度な粘りがあり、口の中でバラバラにならないもの
(スプーンですくって「ポットン」と落ちる程度のトロミ。シチューやポタージュ、あんかけなど)
- 飲み込むときに変形して、のど越しがスムーズ（なめらか）なもの
(温泉卵、茶わん蒸し、卵豆腐、ゼリー、プリン、ババロアなど)
- 口の中やのどに貼り付かないもの
- 硬さや質感の違うものが混在していないもの

※病気の有無や、飲み込む力にあわせて様々な調理の工夫があります。食事の内容や調理法について気がかりな時は、かかりつけ医に相談しましょう。

4. 誤嚥しやすい食物形態（むせこみ注意！）

誤嚥しやすい食物形態	対策の例
・さらさらした液体 （水、お茶、ジュース、みそ汁など）	とろみをつける・ゼリー状にする
・硬く、かみ砕きにくい繊維状のもの （タケノコ、ゴボウ、もやしなど）	繊維の少ないものを選ぶ・ミキサーにかける・とろみをつける
・スポンジ状のもの・パサつくもの （食パン、凍り豆腐、カステラ、ぼそぼそした魚など）	水分を含ませる・とろみをつけた水分と交互にとる
・かまぼこ状のもの ・うまく嚥めない ・ばらけやすいもの （かまぼこ、ちくわなど）	あんかけ風のとろみをつける
・口の中やのどに貼り付きやすいもの （わかめ、葉物類、板海苔、ウエハースなど）	控える
・バラバラになり粒が残しやすいもの （ゴマ、ピーナッツ、大豆、クッキーなど）	ゴマやピーナッツは単体では控える・とろみをつけた水分と交互にとる
・吸って食べるもの（麺類など）	3～5cm程度に切り、とろみをつけたつゆとからめる
・酸味の強いもの	他の調味料や食材と混ぜて酸味を薄める

※食事前に口腔ケアを行ったり、食事の姿勢をとり、お膳に並んだ料理を見る、においを嗅ぐといった五感を刺激することで、誤嚥しにくくすることができます。必要に応じて飲み込みに必要な運動器官の訓練もありますので、気になる時にはかかりつけ歯科医やリハビリテーションの専門職などに相談しましょう。

5. 口腔ケア



口の中をきれいにすることで、虫歯や歯周病、肺炎の原因となる細菌が増えるのを防ぎ、口臭予防にもつながります。

歯や歯茎だけでなく、頬の内側や舌も含めてお手入れすると、より効果的です。

厚生労働省の統計によると、肺炎疾患の約7割が75歳以上の高齢者で、高齢者の肺炎のうち7割以上が誤嚥性肺炎といわれています。口の中の状態によって必要な清掃器具や方法も異なりますので、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

○一般的な清掃用具

歯ブラシ、歯間ブラシ、フロス（糸ようじ）、舌ブラシなど

○ケアグッズ

義歯用ブラシ、口腔ケア用ウェットティッシュ、スポンジブラシなど
部分義歯のある方は、バネのかかっている歯や義歯のバネ部分は特に丁寧に磨きましょう。義歯のお手入れは、定期的に洗浄剤も使用するとよいでしょう。



