

わたしの 人生劇場



氏名

もくじ

あなたの人生は、あなただけの物語・・・	p.1
このノートの使い方・・・・・・・・	p.2
わたしの人生・・・・・・・・・・・・	p.3
わたしの医療や介護に対する思い・・・	p.6
わたしの治療や介護への希望・・・	p.8
「もしものとき」の医療には何がある?・・・	p.11
わたしのことばこの人に聞いて・・・	p.12
わたしのかかりつけ・・・・・・・・	p.13
わたしの気持ちの変化・・・・・・・・	p.14
マイノート・・・・・・・・・・・・	p.16

あなたの人生は、あなただけの物語

人生は、一人ひとりが主役の舞台。

子どものころの思い出、家族との日々、働いてきた時間、
うれしかったこと、つらかったこと、
そのすべてが、あなたの物語をつくっています。

あなたが何を大切にして、どんな風に生きてきたか。
その物語を、まわりの人に話したことはありますか？

これからも「自分らしく」生きるための答えが、
その物語に詰まっています。
振り返ることで、これから過ごし方を選ぶ力が生まれます。



思いを伝えておけば、もしものときも、
まわりのみんながあなたらしさを支えてくれます。

自分の人生を、自分の言葉で語ること— これが、
アドバンス ケア プランニング：ACP
（愛称：人生会議） です。

難しく考えなくて大丈夫です。

あなたの **人生劇場** を教えてくれませんか？

このノートの使い方

このノートはあなたの人生劇場を伝えるための台本です。ノートを読み進めながら、これまでの人生について思い返したり、大切なことについて考えたりしましょう。



① このマークがあるページは書き込みができるページです。思いついたことはどんどん書き記しておきましょう。



② このノートをまわりの人にも見せて、あなたの人生劇場を教えてあげてください。



③ お正月、誕生日、何かの記念日などに合わせて、ときどき見返してみましょう。あなたの気持ちに変化があった時はその変化も記録しておきましょう。

わたしの人生



書いた日 年 月 日

それではまず、あなたのことについて教えてください。
どんな人生を送ってきましたか？
また、大切にしていることは何でしょうか。

わたしは



で生まれました。

子ども時代はこんな風に過ごしていました。



こんな仕事をして、こんなことを任せされました。



書いた日 年 月 日

趣味・得意なこと



記憶に残る、あの時の思い出

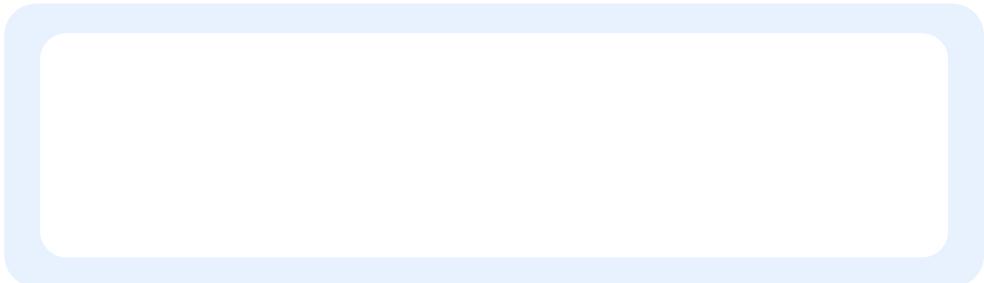
実は、私にはこんな一面があります。



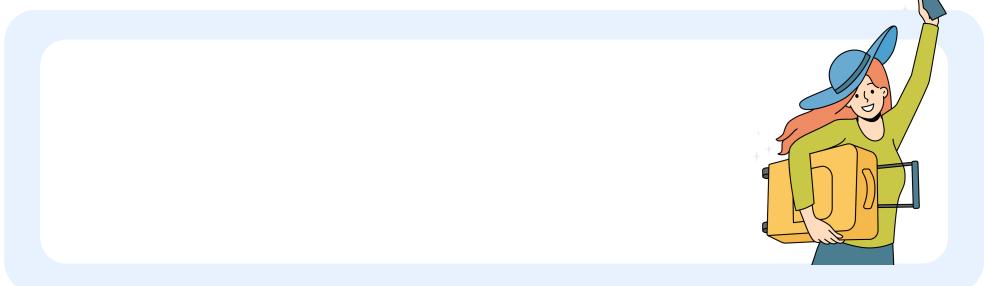


書いた日 年 月 日

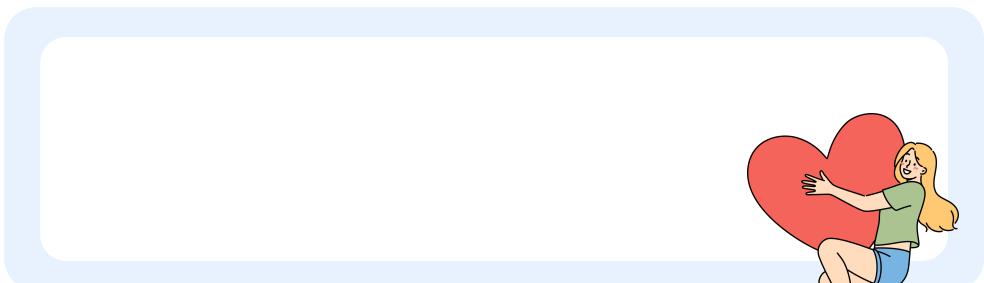
わたしが楽しみにしていること



わたしの生きがいは・・・



わたしの宝物



わたしの医療や介護に対する思い



あなたが病気の治療や介護を受けるときに、
心配なことはどんなことでしょうか。いまの自分の
考えに近いところへ をいれましょう。

みなおし欄について：

あなたの気持ちに変化があったときは、みなおし欄に新しい気持ちで
 をいれてみましょう。また、その日付も記録しておきましょう。

1. 痛みやその他のつらい症状

そう思う やや
そう思う どちらとも
いえない あまり
思わない

1回目

みなおし

書いた日 年 月 日 みなおし日 年 月 日

2. 困ったときに気軽に相談できるかどうか

そう思う やや
そう思う どちらとも
いえない あまり
思わない

1回目

みなおし

書いた日 年 月 日 みなおし日 年 月 日



3. 家族やまわりの人に迷惑をかけること

そう思う やや どちらとも あまり 思わない

1回目

みなおし

書いた日 年 月 日 みなおし日 年 月 日

4. お金のこと

そう思う やや どちらとも あまり 思わない

1回目

みなおし

書いた日 年 月 日 みなおし日 年 月 日

5. 状態が悪くなったとき、一番気がかりなこと

自分の言葉で書いてみましょう。



書いた日 年 月 日 みなおし日 年 月 日

わたしの医療や介護への希望



命の問題が差し迫ったとき、

自分の思いが伝えられないとき を想像して、いまの自分の考えに近い所へ をいれましょう。

みなおし欄について：

あなたの気持ちに変化があったときは、みなおし欄に新しい気持ちで をいれてみましょう。また、その日付も記録しておきましょう。

1. 治療の負担・副作用があっても、少しでも命を延ばしたい。

そう思う	やや そう思う	どちらとも いえない	あまり 思わない	思わない
------	------------	---------------	-------------	------

1回目	<input type="checkbox"/>				
-----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

みなおし	<input type="checkbox"/>				
------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

書いた日 年 月 日 みなおし日 年 月 日

2. 治療の負担は避けて、苦しみ・つらい思いは引き延ばしたくない。

そう思う	やや そう思う	どちらとも いえない	あまり 思わない	思わない
------	------------	---------------	-------------	------

1回目	<input type="checkbox"/>				
-----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

みなおし	<input type="checkbox"/>				
------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

書いた日 年 月 日 みなおし日 年 月 日

3. 自分で食べられなくなったら、胃ろう(※)をつけて栄養をいれてほしい。

そう思う やや どちらとも あまり 思わない

1回目

みなおし

書いた日 年 月 日 みなおし日 年 月 日

4. 自分で呼吸ができなくなったら、人工呼吸器(※)をつけてほしい。

そう思う やや どちらとも あまり 思わない

1回目

みなおし

書いた日 年 月 日 みなおし日 年 月 日

5. こうなったら生きていたくない、ということはありますか？

自分の言葉で書いてみましょう。



書いた日 年 月 日 みなおし日 年 月 日

*胃ろう・人工呼吸器とは：p.11 を参照

6. 最後を迎える場所はどこでしょうか。

① 自 宅

	そう思う	やや そう思う	どちらとも いえない	あまり 思わない	思わない
1回目	<input type="checkbox"/>				
みなおし	<input type="checkbox"/>				

② 病 院

	そう思う	やや そう思う	どちらとも いえない	あまり 思わない	思わない
1回目	<input type="checkbox"/>				
みなおし	<input type="checkbox"/>				

③ 施 設

	そう思う	やや そう思う	どちらとも いえない	あまり 思わない	思わない
1回目	<input type="checkbox"/>				
みなおし	<input type="checkbox"/>				

④ ホスピス・緩和ケア病棟

	そう思う	やや そう思う	どちらとも いえない	あまり 思わない	思わない
1回目	<input type="checkbox"/>				
みなおし	<input type="checkbox"/>				

書いた日 年 月 日 みなおし日 年 月 日

「もしものとき」の医療には何がある？

◆ 口から十分な栄養が取れなくなった時

経鼻胃管：

鼻からチューブを通し、胃に栄養剤を送る方法

胃ろう：

お腹に小さな穴をあけ、そこから胃に直接チューブを通して栄養剤を送る方法

中心静脈カテーテルからの栄養補給：

心臓付近の大きな血管にチューブをいれ、点滴で栄養を補給する方法

◆ 自分で呼吸が難しくなったとき

人工呼吸器：

気管にチューブを入れて呼吸を助ける機械に繋ぎ、

肺に酸素を送る方法



◆ 心臓や肺が停止したとき

心肺蘇生処置：

心臓や呼吸がとまったときに、心臓マッサージなどを行い一時的に機能を回復させる方法

わたしのことはこの人に聞いて 

この人たちとは、わたしのことをよく知っていて、
わたしの思いをちゃんと伝えてくれます。

◆ 1人目

- 氏名
- 関係
- 連絡先

◆ 2人目

- 氏名
- 関係
- 連絡先

◆ 3人目

- 氏名
- 関係
- 連絡先



わたしのかかりつけ



医療機関名

医師名

医療機関名

医師名

医療機関名（歯科）

歯科医師名

かかりつけ薬局

薬剤師名

居家介護支援事業所

担当ケアマネージャー

その他

わたしの気持ちの変化



アドバンス・ケア・プランニング（人生会議）は
1回で終わらず、続けていくことが大切です。
あなたの気持ちが変化したときは、改めて書き記して
おきましょう。

変化したところ

書いた日

年 月 日

変化したところ

書いた日

年 月 日



変化したところ

書いた日

年 月 日

変化したところ

書いた日

年 月 日

変化したところ

書いた日

年 月 日

マイノート



わたしの人生劇場

2025年8月3日 初版発行

作成：独立行政法人国立病院機構

大阪南医療センター



独立行政法人国立病院機構
大阪南医療センター