

医療・ケアについての

もしも手帳

とは？

いのち あぶ 命が危ないくらい おも びょうき 重い病気などになり

こと ば 言葉がでてこなくなるなど じぶん きも 自分の気持ちを

ほかの人に ひと つた 伝えることが むずかしくなることがあります。

そのときに じぶん 自分がどうしたいのかを げん き 元気なときから

かんが 考えておくための手帳が て ちょう 「もしも手帳」です。



ご家族やご本人を支えるみなさんへ

もしものときにどのように過ごしたいか、ご本人の希望をこの手帳で確認してみましょう。
この手帳は話し合いのきっかけや共有が目的であり、法的な効力はありません。

「もしも手帳」の使い方

1 あなたの大切にしていることを考えましょう

あなたが好きなこと
楽しいと思うことは何ですか？
自分の考えを整理してみましょう。



2 3つの質問を考えてみましょう

あなたの大切な人と話しながら
「もしも手帳」の中にある
3つの質問への答えを考えてみましょう。

質問①	質問②	質問③
“もしも”あなたが治らない病気などになったら、どうしたいですか？	“もしも”介護やケアについてあなたが自分で決めなくてもいいから、代わりに誰に決めてほしいですか？	“もしも”あなたが治らない病気などになったら、どうしてほしいですか？
☐ いろいろな病や介護をすべて受ける	☐ 親 []	☐ 介護 []
☐ 痛みやつらさを軽減する医療だけ受ける	☐ 兄弟・姉妹 []	☐ 介護 []
☐ 医療はどんなものでも受けたい	☐ 友達 []	☐ 介護 []
☐ 何もわからない	☐ 家族・親戚 []	☐ 介護 []
☐ その他 []	☐ その他 []	☐ 介護 []

繰り返す

あなたの気持ちはこれから変わっていくかもしれません。
繰り返し考えて話し合ってみましょう。
気持ちが変わったら
何度でも書き直していいです。

3 話したことを書いておきましょう

日にち・相手・内容等を
「もしも手帳」に書いて、
話した人と共有しましょう。

