

“もしも”あなたが自分の気持ちを  
伝えることができなくなったら。

そうなったら、あなたの家族や大切な人は  
あなたがどうしてほしいと思っているか  
わからなくて、困ってしまいます。

そうなる前に、あなたの家族や  
大切な人といっしょに、あなたの気持ちを  
この手帳に書いておきましょう。

3つの質問について  
考えてみましょう!

書くのを手伝って  
もらってもいいです。

いま きも

今の気持ちは

これから変わるかもしれません。

気持ちが変わったら、

また家族や大切な人と話し合って  
何度も書き直してみてください。



ご家族や

ご本人を支えるみなさんへ

みなさんの大切な人は

最後にどこで過ごしたいでしょうか？

きっと希望があるはずです。

ご本人の気持ちをこの手帳で

確認してみましよう。

いりょう

医療・ケアについての

もしも手帳

“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？



元気なうちに

大切な人と

話し合いましよう



横浜市人生の最終段階の医療等に関する検討会  
横浜市医療局

## 質問 1

“もしも”あなたが  
治らない病気などになったら、  
どのように過ごしたいですか？

- いろいろな管や機械をつけてでも  
できるだけ長く生きたい
- 痛みやつらさを軽くする治療だけ  
受けたい
- 治療はどんなものでも受けたくない
- 今はわからない
- そのほか

[ ]

## 質問 2

“もしも”治療やケアについて  
あなたが自分で判断できなくなったら  
代わりに誰に話し合ってほしいですか？  
いくつ選んでもいいです。

[ ] には名前や連絡先を書いてください。

- 親 [ ]
- 夫・妻・パートナー [ ]
- 子ども・孫 [ ]
- きょうだい・親戚 [ ]
- 支援者 [ ]
- 友だち・知り合い [ ]
- いつもの医者 [ ]
- そのほか [ ]
- 今は頼める人は いない

## 質問 3

“もしも”あなたが治らない病気などに  
なったら、どこで過ごしたいですか？  
いくつ選んでもいいです。

- 自分の家
- 病院
- 施設 [ 施設の名前 ]
- 今はわからない
- そのほか [ ]

● あなたの名前 [ ]

● 書いた日 [ ] 年 [ ] 月 [ ] 日

● 話し合った日 [ ] 年 [ ] 月 [ ] 日

● いっしょに話し合った人  
[ ]