

今、話そう！あなたらしい人生のために



あらかじめ
世話・配慮・気配り・医療・看護・介護など
計画をたてる

あなたの希望する生き方を伝えるために

もし、病気やけがで自分の意思を伝えられなくなったら……。そんなときでも希望する尊厳ある生き方をしたい。そのために「自分が大切にしていること」「生き方や過ごし方」、そして「医療や介護の希望」などについて、あらかじめ自分で考え、そのことについて家族や専門家などと繰り返し話し合い共有することをACPといいます。自分や大切な人のためにACPを進めてみませんか。

ACPの進め方

ACPはあなたの希望する生き方を自ら考えて、それを伝えるために、家族や大切な人と何度も話し合うことです。
STEP1～STEP4の流れを参考にACPを進めましょう。

あなたが大切にしたいものはなんですか。
以下の中から選んでチェックしてみてください
(複数回答可)

ここから
スタート
します！

STEP 1 あなたが大切にしたい希望や思いは どんなことなのかを考えてみましょう

毎日の生活や今後の人生において、また、医療や介護の受け方などについて、あなたが大切にしたいことを考えてみましょう。



たとえば

- 住み慣れた自宅で、家族やペットと一緒に暮らしたい。
- いつまでも自分で食べることや飲むことを楽しめる生活がしたい。
- 病気療養の状態が悪くても、一日でも長く生きることが目指したい。
- 回復の見込みが少ない、延命治療は受けたくない。 など



何度でも繰り返し話し合しましょう！

一度決めた希望や思いも、時間の経過や健康状態の変化などによって変わる可能性があります。“気持ちはずれるし、変わるもの”です。そのときは、何度でも繰り返し話し合しましょう。



STEP 4 考えて話し合ったことを 記録として書き留めて おきましょう

あなたが信頼できる人と話し合ったことを整理して、記録として書き留めておきましょう。家族や医療や介護の関係者など、あなたを支援してくれる人たちと、あなたの思いを共有することが大切です。



STEP 2 あなたの代わりに希望や思いを伝えて くれる人を決めておきましょう

予期しない病気や事故などで、自分で判断したり、意思を伝えられなかったりしたとき、あなたの希望や思いを尊重して治療や介護について伝えてくれる信頼できる人を決めておきましょう。



たとえば

- 配偶者やパートナー
- こども
- 兄弟姉妹
- 友人
- 親 など

STEP 3 あなたの希望や思いについて 信頼できる人と話し合しましょう

STEP2で選んだ家族など信頼できる人と、あなたの希望や思いについて話し合しましょう。希望や思いの理由も話し合うと、お互いの理解が深まります。



たとえば

- どこで過ごしたいか
- できるだけ長く生きるための治療を受けたい
- できるだけ苦痛のない治療を受けたい
- してほしくない治療や介護 など

病気や介護の心配があるときは医療や 介護の専門家に相談しましょう

持病がある人は主治医やかかりつけ医、介護を受けている人はケアマネジャーといった専門家に、今の健康状態や今後どんな治療や介護が必要か、治療や介護のメリット・デメリットや生活への影響などを聞いておきましょう。



- 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
- 身の回り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
- 痛みや苦しみがないこと
- 家族が経済的に困らないこと

- 食べたいものがある
- やりたいことがある
- 行っておきたい場所がある
- 会っておきたい人がいる

その他のこと