

ステップ3：かかりつけ医（主治医）に質問してみましょう

今現在、何かの病気で治療をしていますか？ はい ・ いいえ
 自分の病気について理解していますか？ はい ・ いいえ

かかりつけ医（主治医）に聞きたいことを自由に書いてみてください

例) 今後予想される経過は？ 必要な治療やケアは？

ステップ4：希望する治療やケアについて話し合しましょう

Q1. もしも病気や大きなけがをしたら？

- 一日でも長く生きられるよう治療を受け続けたい
- 期間を決めて治療を受けて、それから考えたい
- とにかく病気が治ることを目的とした治療を受けたい
- 死期が早まっても、痛みや苦しみを和らげるための十分な処置や治療を受けたい
- できるだけ自然な形で最期を迎えられるよう、必要最低限の治療を受けたい
- 延命は考えず、穏やかに過ごしたい
- 口の中の清潔を保ちたい
- ムセや肺炎の可能性があっても口から食べたい

Q2. もしも病気や障害などで自分で歩けなくなり介助が必要になった時は、どこで、どのように過ごしたいですか？

- | | | | |
|------|------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------|
| どこで？ | <input type="checkbox"/> 病院 | どのように？ | <input type="checkbox"/> 家族に協力してもらいたい |
| | <input type="checkbox"/> 施設 | | <input type="checkbox"/> 食事やトイレなど、最低限自分でできる生活がしたい |
| | <input type="checkbox"/> 自宅 | | <input type="checkbox"/> とにかく長生きしたい |
| | <input type="checkbox"/> その他（ ） | | <input type="checkbox"/> 家族に迷惑をかけたくない |
| | <input type="checkbox"/> わからない | | <input type="checkbox"/> その他（ ） |

Q3. もしも、病状が進み、最期の時が近くなった時に過ごしたい場所はどこですか？

- 病院 施設 自宅 その他 わからない

ステップ5：書き留め、伝えましょう

シートが完成したら、もしものときに自分の代わりに治療・ケアチームと話し合ってくれる大切な人が分かる場所に保管しておきましょう。

自分らしく穏やかに生きるために

『人生会議』



～“わたし”と“わたしの大切な人”のために～

もしもの時のために、自分が受けたい治療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを、『人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）』と呼びます。“わたし”と“わたしの大切な人”のために、最期の時間まで、自分らしく穏やかに生きるための、わたしのこころづもりを考えてみませんか。

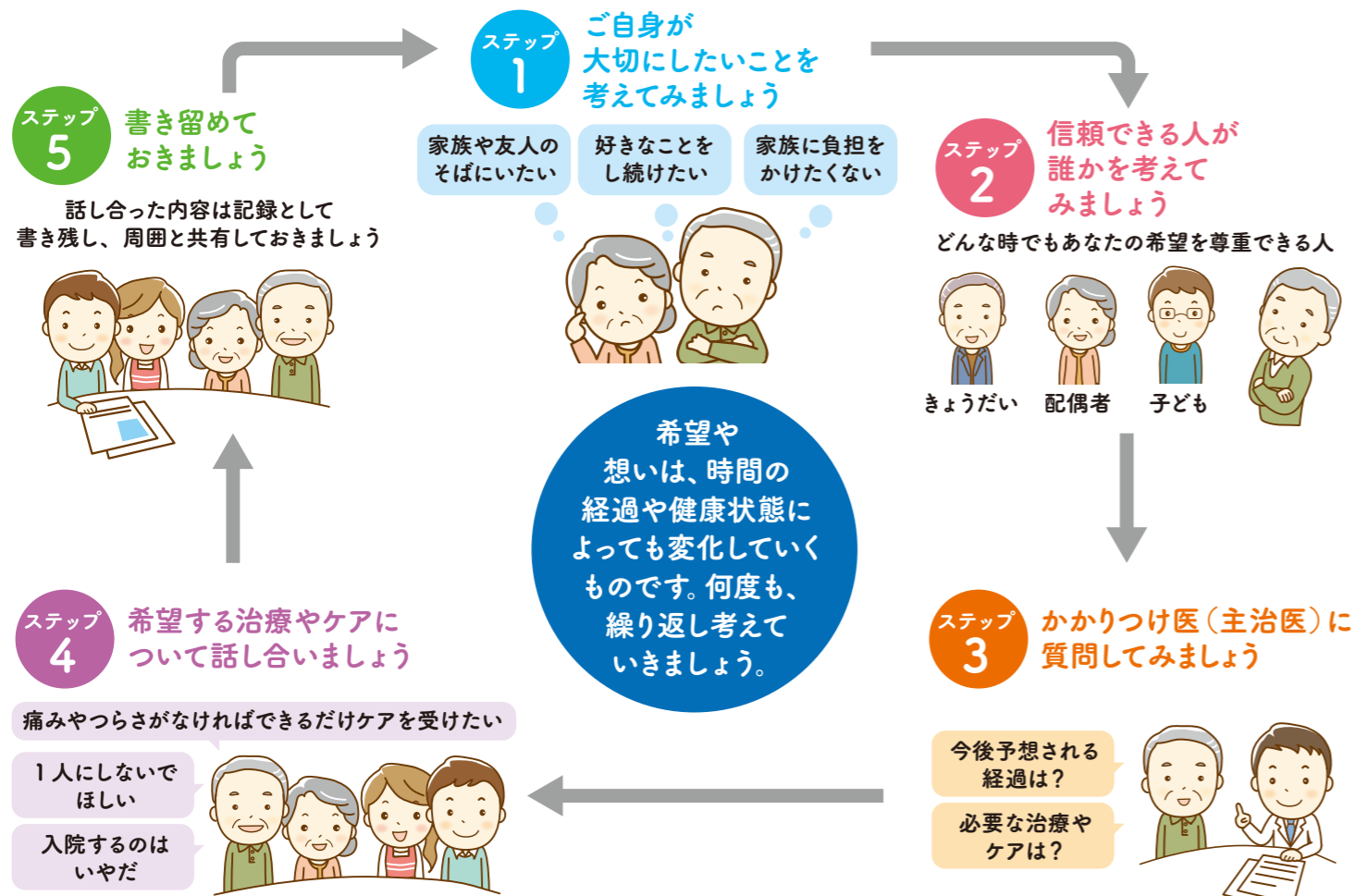
11月30日（いい看取り・看取られ）は「人生会議の日」



厚生労働省は、毎年11月30日を「人生会議の日」と決めました。「いい看取り・看取られ」の意味が込められており、ACPを身近に感じてもらい、周囲との話し合いを促しています。

ACPは以下の5ステップで進めるとよいでしょう。

- ステップ1 考えてみましょう
- ステップ2 信頼できる人が誰かを考えてみましょう
- ステップ3 かかりつけ医（主治医）に質問してみましょう
- ステップ4 話し合いましょう
- ステップ5 書き留め、伝えましょう



『人生会議』はいつからはじめたらよいのでしょうか？

今から始めましょう！**元気な方でも**、予期しない出来事や突然の病気で自分の考えを伝えられなくなった場合に備えて、自分が受ける医療等に対する希望や想いを、家族や医師に伝えておくことは重要なことです。

今、**治療やケアを受けておられる方**は、あなたの思いや希望に添った最適の選択ができるように、かかりつけ医をはじめとした医療者やケアに携わる人とともに相談しながら考えてみましょう。

人生会議（ACP）シート

作成日： 年 月 日	お名前：
緊急連絡先：（ ）	—

●年齢を重ねると、薬を毎日飲んだり、検査や手術をしながら、病気と長く付き合うこともあります。病気や介護が必要になった時、これからどのように暮らしたいか、治療やケアについて考え、書いてみましょう。
あなたの目標・希望・想いについて気持ちを整理してみましょう。



※一度完成しても考えは変わるものですから、その後も定期的に再考し話し合ってください。
※**再考する時期**について、例えば、年末年始、お盆、誕生日などのように決めておくのを忘れにくいでしょう。

ステップ1：大切にしたいことを考えてみましょう

あなたの人生で大切にしたいことは何ですか？
これから先、どのように暮らしていきたいですか？

- 楽しみがあること
- 家族や大切な人との時間を大切にすること
- 身の回りのことが自分でできること
- 今はまだ考えたくない
- 先々に起こることを詳しく知ること
- その他
- 一日でも長く生きること

ステップ2：信頼できる人が誰かを考えてみましょう

もしも、病状や認知症により、あなた自身が判断したり希望を伝えることができなくなった時、あなたの代わりの判断は、誰にしてほしいですか？

- 配偶者
- 子ども
- 親戚
- 友人等
- 代理人
- その他（ ）
- お名前： _____