

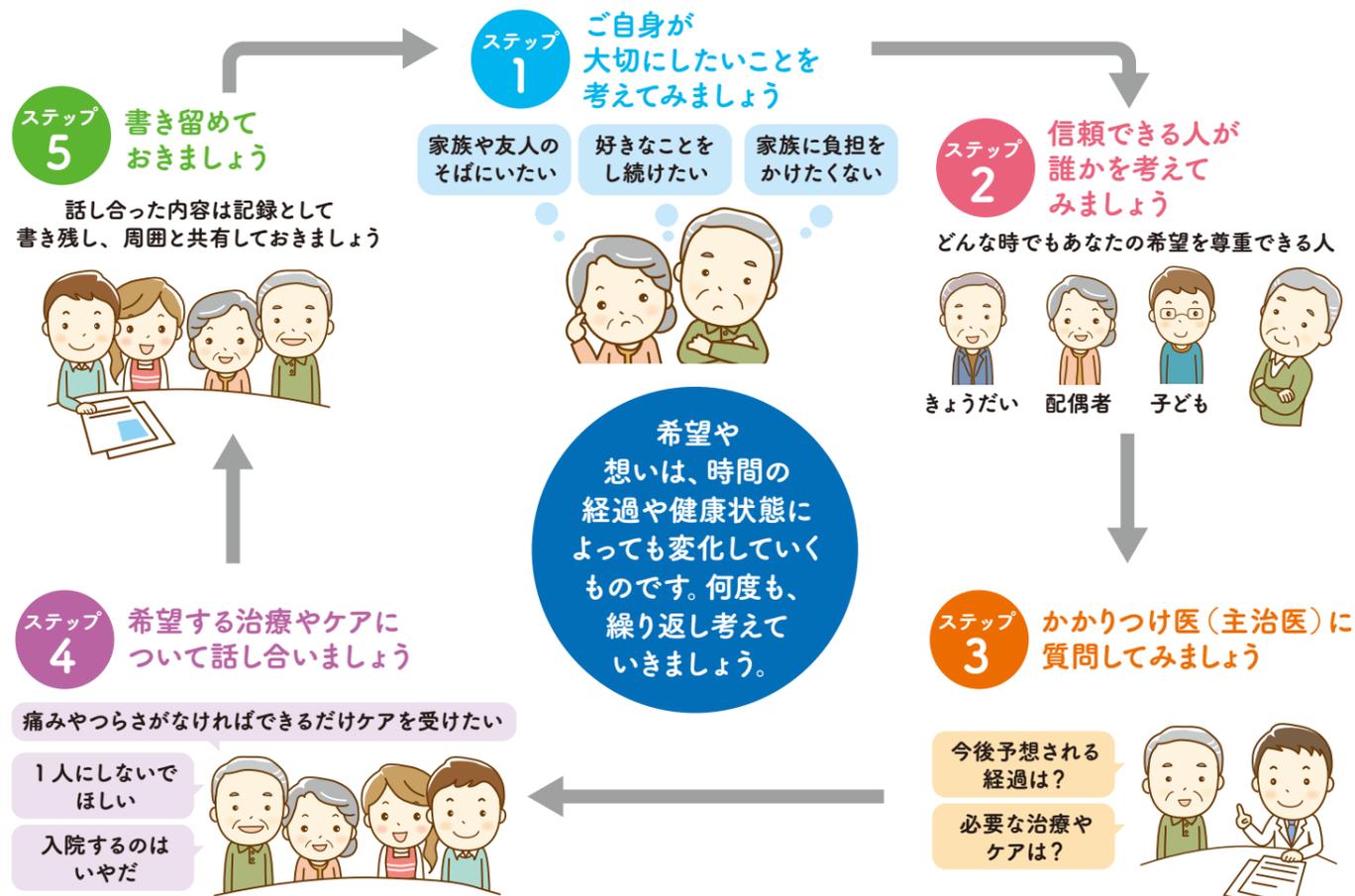
11月30日（いい看取り・看取られ）は「人生会議の日」



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。書き直していくとよいでしょう。
※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： _____