

これからのことを一緒に考えてみませんか？

自分らしく生きるために ～私の心づもり～

アドバンス・ケア・プランニング

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い共有する取り組みをアドバンス・ケア・プランニング（ACP）：愛称として“人生会議”と呼びます。

いつ来るともしれない“その時”に備えて

ご自身の“受たいケア”や“受たい医療”を患者さまご家族、ご友人大切な方々や医療者と話し合い、希望を伝えておくことが大切です。

前もって伝えておくと、ご本人が判断できなくなった状況でもご本人やご家族の負担が軽くなることもあります。
また、希望は何度でも変更できます。



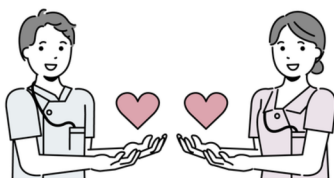
どんな治療を
受たいですか？

どんな場所で
療養したいですか？

誰があなたの思いや
価値観を理解して
伝えてくれますか？

一緒に話し合しましょう

どこで過ごし
だれに
託したいですか？



どのように
生きていきたいですか？

ご自身の「もしもの時」を想定して、今の気持ちを「私の心づもり」として書いてみませんか？





私の心づもり Part1



「もしものとき」を考えて、あなたの大切に思う事や「もしものとき」にどのような医療やケアを希望するか、どのように過ごしたいか？などについて、あなたの心づもりを書いてみませんか？

どれかをご選択ください

- 「心づもり」を考えて書いてみたい ⇒ 次のStepに沿ってご記入ください
- 「心づもり」を書きたくない
- 「もしものこと」を考えたくない
- 以前書いた「心づもり」の気持ち・願いと変わっていない



Step 1 希望や思いについて考えてみましょう

1 あなたが大切にしたいことは何ですか？

- 家族や友人と十分に時間を過ごせること
- 身の回りのことが自分でできること
- 仕事や家庭で役割が果たせること
- 痛みや苦しみが少なく過ごせること
- 人の迷惑にならないこと
- 納得いくまで十分な治療を受けること
- その他 ()

2 将来、認知症や脳の障害等で自分で判断できなくなった時、あなたの希望は以下のどれですか？

- なるべく迷惑をかけずに自宅で生活したい
- 家族やヘルパー等の手を借りながらも自宅で生活したい
- 病院や施設でも良いので、食事やトイレなど最低限自分でできる生活を送りたい
- 病院や施設でも良いので、とにかく長く生きたい
- その他 ()

Step 2 健康について学び、考えましょう

1 あなたは今の健康状態について理解できていると思いますか？

- はい
- いいえ

2 あなたは病気の治療について医師から説明を受けていますか？

- はい
- いいえ

3 あなたの健康状態や病気について

どのような経過をたどるか等、詳しい説明を受けたいですか？

- はい
- いいえ

4 受ける治療に関して、希望がありますか？

- 一日でも長く生きられるような治療を受けたい
- どんな治療でも、とにかく病気が治ることを目指した治療を受けたい
- 苦痛を和らげるための十分な処置や治療を受けたい
- 痛みや苦しみが無く、自分らしさを保つことに焦点を当てた治療を受けたい
- できるだけ自然な形で最期を迎えられるような必要最低限の治療を受けたい
- その他 ()





Step2 健康について学び、考えましょう

5 もしもの時が近くなった時に“延命治療”を希望しますか？

はい いいえ わからない

*延命治療とは、病気が治る見込みがないにもかかわらず、延命する（死の経過や苦痛を長引かせることもあります）ための医療処置を意味します。



Step3 あなたの代わりに伝えてくれる人を選びましょう

1 もしもあなたが病状などにより、自分の考えを伝えられなくなった時あなたの代わりに、治療やケアについて話し合う信頼できる方はいますか？

はい

具体的にあなたの代わりに意思決定をしてくれる方はどなたでしょうか。

_____ 様 ご関係（ ）
_____ 様 ご関係（ ）

いない



Step4 希望や思いについて話し合いましょう

1 あなたにとって“これができないまま生きていくのは考えられない”と思うくらい大切なことはどんなことですか？

例“大切な人に自分の気持ちや考えを伝えられること” “食べたり飲んだり自由にできること”など

2 もしも、あなたが病気やケガなどによって①の質問にありました大切なことができなくなったとしたらどのように過ごしたいと思いますか？

- 必要な治療やケアを受けてできるだけ長生きしたい
- 治療は受けないが、必要なケアは受けたい
- 命は短くなる可能性はあるが、治療やケアは受けたくない
- わからない



なぜそう考えたのか、その理由を書いてみましょう

3 将来、病状が悪化したり、もしもの時が近くなった時には、どこで療養したいとお考えですか？

自宅 自宅以外（ 病院 介護施設 その他（ ））
 わからない

その場所を選んだ理由を書いてみましょう

記載年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

本人氏名 _____

代理人氏名 _____