



もしもの時に備えて  
自分らしく生きるために

# アドバンス・ケア・ プランニング(ACP)

あなたにとって  
大切なことは？

あなたが受ける  
治療やケアの希望は？

あなたの代わりに判断は  
誰にしてほしい？





## アドバンス・ケア・プランニング (ACP)とは？



もしもの時に備えて、受たい医療やケアについて、あなたの希望や想いを、家族や大切な人、かかりつけ医をはじめとした医療者や介護やケアに携わる人などとともに話しておくことです。

最期の時まで、自分らしく穏かに生きるために、もしもの時のことを考えてみませんか。

**11月30日**は  
**人生会議の日**

いい看取り・看取られ

人生の最終段階における医療やケアについて考える日



## いつから始めるの？



- 1 今から始めましょう！元気な方でも、いつ、もしもの時を迎えるかわかりません。そうなる前に、あなたの希望や想いを整理して、家族や大切な人と話合えば、自分で意思を伝えたり判断することが難しくなった時に、家族などが、あなたご自身の希望に配慮した対応をしやすくなり、代わりに判断する時の悩みや負担を軽くすることができます。
- 2 今、医療や介護を受けている方は、あなたの想いや希望に沿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介護やケアに携わる人などとともに相談しながら考えてみましょう。  
わからないことがあれば、ケアマネジャーや地域包括支援センターにも相談することができます。

アドバンス・ケア・プランニング（ACP）には、法的な意味合いや拘束力はありません。健康状態や生活環境の変化等によって、いつでも何度でも書き直すことができます。

生活環境が変わった時や、人生の節目など（イベント、誕生日、結婚記念日）に、話し合いをして見直しをしましょう。

病気になるったり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、また、治療やケアについて考えて書いてみましょう。

# アドバンス・ケア・プランニングシート

年 月 日 氏名



## あなたにとって大切なことは？

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？

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。

- 楽しみがあること。
  - 身の周りのことが自分でできること。
  - 先々に起こることを詳しく知ること。
  - 一日でも長く生きること。
  - 家族や大切な人との時間を大切にすること。
- .....
- .....



## あなたが受ける 治療やケアの希望は？

考えたくないことですが、あなたが病気になったり、大きなケガをした時のことについて、あらかじめ、あなたの希望や想いについての心づもりをしておく、もしもの時に安心です。

あなたがこれから受けるかもしれない治療やケアについて、どう考えますか？

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。

### ① もしも、病気になったり大きなケガをしたら？

- 一日でも長く生きられるような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、必要最小限の治療を受けたい。
  - 延命は考えず、穏かに過ごしたい。
- .....
- .....

② 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な状況になった時は、  
どこで、どのように過ごしたいですか？

どこで？

- 病院
- 施設
- 自宅
- その他

( )

わからない

どのように？

- 家族に協力してもらいたい。
- 食事やトイレなど、最低限自分でできる生活がしたい。
- とにかく長生きしたい。
- 家族に迷惑をかけたくない。

その他 ( )

③ 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



## あなたの代わりに判断は誰にしてほしい？

もしも、病状や認知症が進み、意識が薄れた場合など、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、あなたの代わりに医療やケアの判断をしてもらいたい人を考えておくことは大切です。代わりに判断は誰にしてほしいと思いますか？

配偶者（夫・妻）

子ども ( )

親戚 ( )  友人等 ( )

代理人 ( )  その他 ( )



あなたの考えや想いを自由に書いてみましょう。