家族や大切な人と共有しましょう

●あなたにとって大切なことは？
（　　）

●今の思いを誰かに伝えておきたい？
（　　）

●あなたが受ける治療の希望は？
（　　）

●あなたが受けるケアの希望は？
（　　）

●あなたは病名を知らされたい？
（　　）

●自宅で過ごしたい？
（　　）

●大切な人と共有すべきことは？
（　　）

●久々に会っておきたい人は？
（　　）

●誰にそばにいてほしい？
（　　）

●叶えたい望みってどんなこと？
（　　）

人生会議を始めよう

ＡＣＰ.

（アドバンス・ケア・プランニング）

～これからの人生をより良く生きるために～

宮崎県済生会日向病院
TEL：0982-63-1321

アドバンス・ケア・プランニングとは？

ACP 人生会議

聞きなれない難しい言葉ですね。
アドバンス・ケア・プランニング（ACP）とは

自ら望む人生の最終段階における医療・ケアについて、本人や家族、医療者たちと前もって繰り返し話し合う取り組みのこと、つまり「もしものための話し合い」です。愛称を「人生会議」と名付けられ、全国的に取り組みが広がっています。

しかし、人生というのは最終段階ばかりではありません。これからの人生をあなたがどのように生きたいのか、家族やまわりの人たちは何を手助けできるのかを相談することも人生会議といえます。登山に例えると七合目付近で辛くなってきたとき、どんなサポートを受けて何を楽しみながら頂上を目指すのか。
これらのことを相談するイメージです。

なぜ話しあわないといけないの？

- あなたの思いや考えを伝えられなくなることが、思わぬ事故や、病気によって急に訪れたりすることがあります。そのような時がいつ訪れるかわかりません。
- あなたの思いや考えを示しておくと、将来ご家族などがあなたの気持ちを考えて判断するのに役立つでしょう。

何を話し合えばいいの？

- あなたの大切にしていることは何ですか？
人生観や価値観などあなたが大切にしていることをあらためて考えることは、これからの人生を豊かに生きることにつながるでしょう。

もしもの時

- 思いや考えを代弁してくれる人（代理意思決定者）を選んでおきましょう。
- どんな治療をどこまで受けたいか？受けたくないか？
（例えば、食べられなくなった時に、胃瘻をつくるかなど）どこで誰と治療やケアを受けたいか？
（例えば、わが家で大切な人に囲まれて最期を過ごしたいなど）

いつ話し合うの？

特に決まった時期はありません。
ちょっと気になった時に話してみましょう。
例えば、

- 病気になってこれからの生活が不安になった時に
- 病院を退院する時に
- 介護保険を申請する時に
- 施設に入所する時に
- 毎年の誕生日に
- 話したくなった時はいつでも

元気な時に考えておくことが必要です。

誰とどのように話し合うの？

- あなたとご家族でも、あなたと医療・介護関係者でも、2 人集まれば話し合いは始まります。
- これからの人生の希望や期待、不安など、自分の思いや考えをつたえましょう。何でも誰かに話しかけてください。そこがはじまりになります。
- 結論が出なくてもいいのです。お互いの意見を尊重し話し合う過程が大切です。
- 一度決めたら終わりではありません。思いや考えは揺れ動くものです。
- 何度でも繰り返し話し合うことが必要です。
ご家族、医師、歯科医師、看護師、ケアマネジャー、介護職員など、あなたの応援団はたくさんいます。全員が一堂に集まるのは難しいですが、結果を記録しておくこと、繰り返し話し合いを行うことが大切です。

誰でも、いつでも、
いのちに関わる大きな病気やけがをする可能性があります。
いのちの危険が迫った状態になると、**4人のうち3人が、**
これからの医療やケアなどを自分で決めたり
望みを人に伝えたりすることができなくなるといわれています。

人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）とは？

「もしものとき」に備えて、あなたの大切にしていることや、どこでどのような医療やケアを望んでいるか等について、**自分自身で考え、あなたの信頼する人たちと話し合い共有すること**を「人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）」といいます。

これらの話し合いは、もしものときに、あなたの信頼する人が、あなたの代わりに医療やケアについて難しい決断をする場合に重要な助けとなります。

人生会議について聞きたいことや相談したいこと、
また、このリーフレットについて等のお問い合わせは
済生会日向病院（ TEL 0982－63－1321 ）
ご連絡ください。

発 行：令和6年6月

人生会議

アドバンス・ケア・プランニング（ACP）

「もしものとき」について話し合おう

決めなくていいから
いっぱい話をしよう！

人生会議の進め方

以下のSTEP１～５の流れを、人生会議といいます。
将来、あなたの希望する医療やケアをうけるために、前もってあなたの大切なことや望んでいることを
大切な人に伝えておくことが重要です。

大事なポイント
気持ちが変化することもあります。
いつでも、何度でも
くり返しましょう。

ここから
スタート！

STEP 01

あなたの **大切にしたいこと**

はどんなことかを考えましょう

好きなこと、嫌いなこと
人生の目標や大切にしていること
どんな医療・ケアを受けたいか

考えてみましょう

～例えば、こんなこと～

少しでも長生きしたい
音楽が大好き
ペットと過ごしたい
食べることはいつまでも
楽しみにしたいなぁ
命を伸ばすだけの治療は
受けたくないなぁ

STEP 02

あなたの代わりに気持ち

伝えてくれる人を選びましょう

あなたの希望を理解し、尊重できる人は誰？

友人

妻

伝えていますか
あなたの気持ち

最期まであなたらしく
あるために

STEP 03

主治医や看護師に相談しましょう

あなたの考えや思いを！

病状や治療について
分からないことを聞きましょう

ここが大切

STEP 04

あなたの思いについて
信頼できる人や医療・介護関係者と

話し合いましょう

なぜそう思うのか？
その理由も話し合いましょう

STEP 05

考え、話し合ったことを

書き留めておきましょう

家族や医療・介護関係者と内容を
共有しましょう

次のページで、人生会議のことを、もっと知ってみましょう