

人生の終わりまで、
あなたはどのように過ごしたいですか？

もしものときのために

「人生会議」

ACP：アドバンス・ケア・プランニング

例えばこんなことを考え、話してみましよう

- これまで大切にしてきたこと、これから大事にしたいこと
- 最期まで暮らしていきたい場所、最期を迎えたい場所
- 病気になったときに望む医療やケア、望まない医療やケア
- 延命治療を希望しますか？
- 自分の代わりに判断してほしい人

→ P.34 実際に書いてみましょう！

もしものときのために、自分が望む医療やケアについて前もって考え、
繰り返し話し合い、周囲と共有しておく取り組みを
「人生会議 (ACP：アドバンス・ケア・プランニング)」といいます。

私たちは、いつでも命に関わる大きな病気やケガ、あるいは突然の事故に見舞われる可能性があります。そのときがいつ訪れるのかは誰にも予測できません。

命の危機が迫った状況では、約70%の方が、自身で医療やケアについて判断したり、希望を周囲に伝えたりすることが難しくなるといわれています。また、意識がない場合には、家族や支援者が代わりに判断を求められることもあります。

自分らしく最期まで生きるためには、どのようなことを大切にしているのか、どのような医療やケアを、どこで受けたいのかを元気うちから考えておくことが大切です。そして、あなたの思いを大切な人たちと共有しておくことで、あなたの意思を尊重した選択に繋がり、あなたの思いが大切な人の心の支えになります。

自身の意思を伝えることが難しくなった場合に備えて、
あなたに代わって医療やケアについて判断してくれる人を
あらかじめ決めておきましょう

日頃から自分以外の誰かに、自分が大切にしている価値観を共有しておくことで、予測しない状況に直面した際にも、「きっと本人はこのように考えるだろう」と周囲の人が思いをくみ取りながら判断することができます。

その結果、判断を担う人は過度に自分を責めることなく、気持ちの負担が軽くなり、精神的な苦痛や不安の軽減につながるといわれています。

元気うちから
始めよう！

1 考えてみる



自分はどんなことを大事にしたいか、どんな医療を受けたいか、など考えてみましょう。

決めることが大事ではなく、話し合うプロセスが大事！

考えは変わる！
この作業を何度も繰り返してみましよう。

3 共有して残す (書き留める)

考えたことや話し合ったことを書き留めてみましょう。



2 信頼できる人に話す

考えたことについて、信頼できる人に話してみましよう。

