

知ってる？ACP（人生会議）
～50歳になったら考えよう～

もしも・・・編



人生会議ノート

～人生の最終段階の医療と介護について～

わたし

氏名

のノート

人生会議

（アドバンス・ケア・プランニング）とは

大切にしていることや、望んでいること、どのような医療や介護を受けたいかについて、ご自身で考えたり、信頼する人たちと話し合ったりすることです。

なぜ、考えるのでしょうか？

- ・ご家族や親しい人はご自分の思いや希望を分かっていますか？
- ・もしも・・・病気や思わぬ事故、認知症など、ご自分の考えを伝えられなくなったとしたら・・・

*ご自分の思いや考えを示しておくことは、将来の備えになり、ご家族の負担や不安を軽減することにもなります。



もしもの備え、できてますか？



発行：2024年2月

【作成：発行】港区保健福祉センター 大阪市港区在宅医療・介護連携推進会議（一般社団法人大阪市港区医師会、一般社団法人港区歯科医師会、一般社団法人港区薬剤師会、JCHO大阪みなと中央病院、港区在宅医療・介護連携相談支援室、港区居宅介護支援事業者連絡会、港区訪問看護ステーション連絡会、訪問介護連絡会、港区デイ事業者連絡会、港区地域包括支援センター、港区南部地域包括支援センター、港南・市岡東・築港ブランチ）

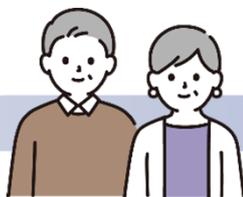
ノートはこちら
DLできます。

いつ、考えるの？

必要を感じたら・・・いつでも！今かも・・・！



元気な時



人生の節目



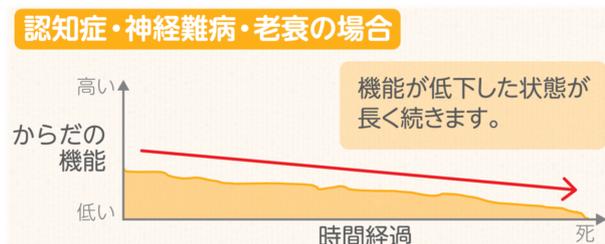
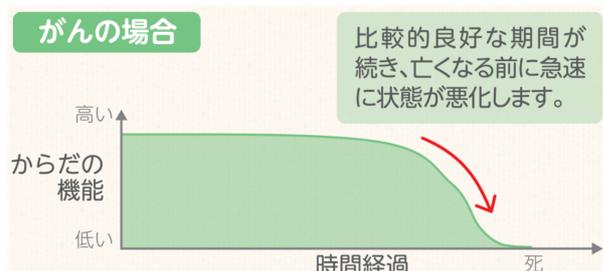
療養生活が必要になった時

何を、考えるの？

- もしもの時、どんな治療やケアをしてほしいか
- ご自分が「これだけは大事」「これだけは嫌」ということ
- 治療やケアをどこで誰と受けたいか、どこで過ごしたいか
- ご自分の思いを伝えておきたい人、ご自分に代わって伝えてくれる人はだれか

病気によって状態や経過は多様だからこそ余裕をもって

病気などの種類によって、からだの機能の衰え方は異なります。



Step1

(記入日) 年 月 日

もしもの時・・・大切なことは？

もし生きられる時間が限られているとしたら、わたし（ご自分）にとって大切なことはどんなこと？（複数回答可）

- 自分の人生を振り返ること
- 仕事や自分の役割を続ける
- 身の回りのことが自分でできる
- 痛みや苦しみが少なく過ごせる
- やり残したことやお金の問題を整理をする

整理しておきたいこと

- 好きなことをして過ごす（やりたいこと・行きたいところ・食べたいものなど）

やりたいこと

- 家族や友人など自分の好きな人と過ごす（どなたと？）
- 家族の負担にならないようにする
- 自分あるいは家族が経済的に困らない
- 葬儀の準備をする（写真、着たい服、そばにおいてほしいものなど）

希望すること

- その他



わたしの身体の状態を知る

いま、わたしの病名や病状は？これから予測される経過や受ける処置やケアについて主治医から説明うけている？

はい いいえ わからない

今後、病気の予想される経過や、余命を知りたいですか？

はい いいえ わからない

その他 ()

もしも、「治癒が不可能な病状」になり、わたしが考えを伝えられなくなった場合に、どのような治療を望みたいか？—考えに近いものは？

延命を重視した治療：

心肺蘇生、人工呼吸器など積極的治療に必要な機械を使用し、心身に大きな負担がある処置でも、できる限り長く生きることを重視した治療を受ける

延命効果をともなった基本的、一般的な内科治療：

心肺蘇生、人工呼吸器などの、心身に大きな負担になる処置はしないが、その上で少しでも長く生きるための治療を受ける

快適さを重視した治療：

延命効果を期待する治療よりも、できる限りの苦痛緩和や、ご自分の大切なことを優先した生活を大切にした治療やケアを受ける

今はまだ分からない



Step4

(記入日) 年 月 日

医療や介護担当者に伝える

病状の悪化などにより、わたしが自分の考えを伝えられなくなった場合、自分の希望と代弁者や医療・介護チームの考えが違う時にどうしてほしいかな？

- わたしが望んでいたとおりにしてほしい
- わたしの望みを基本にして、医療・介護従事者と代弁者（信頼できる家族や友人など）できめてほしい
- わたしが望んでいたことと違って、医療・介護従事者と代弁者（信頼できる家族や友人など）で相談してきめてほしい
- その他

*ここまで、お疲れ様でした。さいごに確認しておきたいことはないでしょうか？

- 延命治療のこと（医師や看護師に話を聞きたい）
- 治療をしながらの生活のこと（看護師やケアマネジャーに聞きたい）
- 介護や施設のこと（ケアマネジャーやヘルパーに聞きたい）
- 社会資源のこと（区役所等の公的な相談窓口）
- その他

医療・介護従事者の方へ

このノートはもしもの時に備えて、わたしが「これから大切にしたいこと」「自分らしい生き方」に記したものです。悩みながら、家族や支援者と懸命に考えました。どうか、わたしの気持ちに寄り添って、もしもの時の治療やケアを進める助けとしてください。



わたしに「寄り添ってくれた」人たち

話し合った日
年 月 日

ご家族や友人等	わたしとの関係	連絡先	代弁者 (○つける)
支援機関	機関名	担当者名	連絡先
かかりつけ医師			
ケアマネジャー			
訪問看護			
訪問介護			
介護事業所			
()			

さいごに

*今日、考えたこと、話し合ったことは決定ではありません。考えは変わります。その時に書き直し、寄り添ってくれる人たちと話し合ってください。