

2. 自分が望む生き方ができるように考える (ACP)



住み慣れた家や地域などで最期まで過ごすためには本人が家族とともに治療や療養の方針を決めておくこと (ACP アドバンス ケア プランニング) が大切です。

ロゴマーク

自分らしく人生を生きるための取組です
人生会議

ACP

アドバンス・ケア・プランニング
(Advance Care Planning)

家族はあなたの考えを
知っていますか

～なぜ人生会議が必要なのか～

命にかかわる大きな病気やケガをしたとき、自分の望む医療やケアを受けるためには、普段から周りの人に自分の思いを伝えておくことが重要です。

ステップ1: あなたが大切に
していることは何ですか



ステップ2:
あなたが信頼
できる人はだれ
ですか

ステップ4:
話し合った
内容を書いて
伝えましょう

何度でも繰り返し考え
話し合しましょう

ステップ3: 信頼できる
人や医療・ケアチームと
話してみましょう



わたしのことを書いてみよう

心のがな 名前 記入日 年 月 日 (年齢 歳)

好きな食べ物 好きな色 好きな香り 好きな音楽 好きな過ごし方

元氣の語 エピソード・画・ぬい

一緒にいたい人

生活したい場所

(これからしたいこと、これから送りたい生活。)

終活ノート



記入するときのポイント

- 一度全部のページに目を通しましょう。
- 書きそうなところから書き始めましょう。
- 何度書き直しても大丈夫です。
- 『終活ノート』を書いたことを家族に話しておきましょう。

ACP「もしもメモ」は終活ノートの医療・介護のページを集約したもので持ち運べます。書いたあとはお薬手帳に挟んで保存します

ACP「もしもメモ」

島原市在宅医療・介護相談センター発行

氏名 () 年 月 日

記入日 (更新日) 年 月 日

◆話し合った人

わたし 家族 ()

介護支援専門員 ()

サービス事業所 ()

医療機関 ()

その他 ()

◆自分以外の誰かが判断をしなくてはいけない場合、意見を尊重してほしい人

名前 () 続柄 ()

連絡先 ()

◆誰に介護してほしいですか

できるだけ自宅を希望する

施設や病院に入りたい

家族・親族の判断にまかせる

その他 ()

◆最期を過ごす場所はどこがいいですか

自宅 ()

介護施設など ()

病院 ()

まだ決められない

その他 ()

◆病名と余命の告知について

病名も余命も知りたい

病名だけは知りたい

余命だけ知りたい

病名も余命も知りたくない

◆生命維持が困難な状態となった時の処置について

心臓マッサージなど 希望する 希望しない わからない

気管挿管や人工呼吸器 希望する 希望しない わからない

胃ろう・経鼻栄養 希望する 希望しない わからない

点滴治療 希望する 希望しない わからない

透析治療 希望する 希望しない わからない

◆その他わたしの介護や医療について記しておきたいこと、ご家族の意向など

◆延命治療についての希望

最期まで、できる限りの延命治療をしてほしい

苦痛を和らげる治療を優先してほしい

回復の見込みがないのであれば、延命治療は希望しない

家族の判断に任せる

例えば

「トイレに行ける間は家で過ごしたい」

「もしもの時でも救急車は呼ばないでほしい」

「私たちのことを私たちだけで決まなくていい」

など

©中央法規出版

*『終活ノート』や『ACP「もしもメモ」』が必要な方は、島原市在宅医療・介護相談センター、島原市地域包括支援センターまたは島原市(福祉課)へお問い合わせください。