



このリーフレットは ACP について大切なポイントが書かれています。  
大切に保管しましょう。

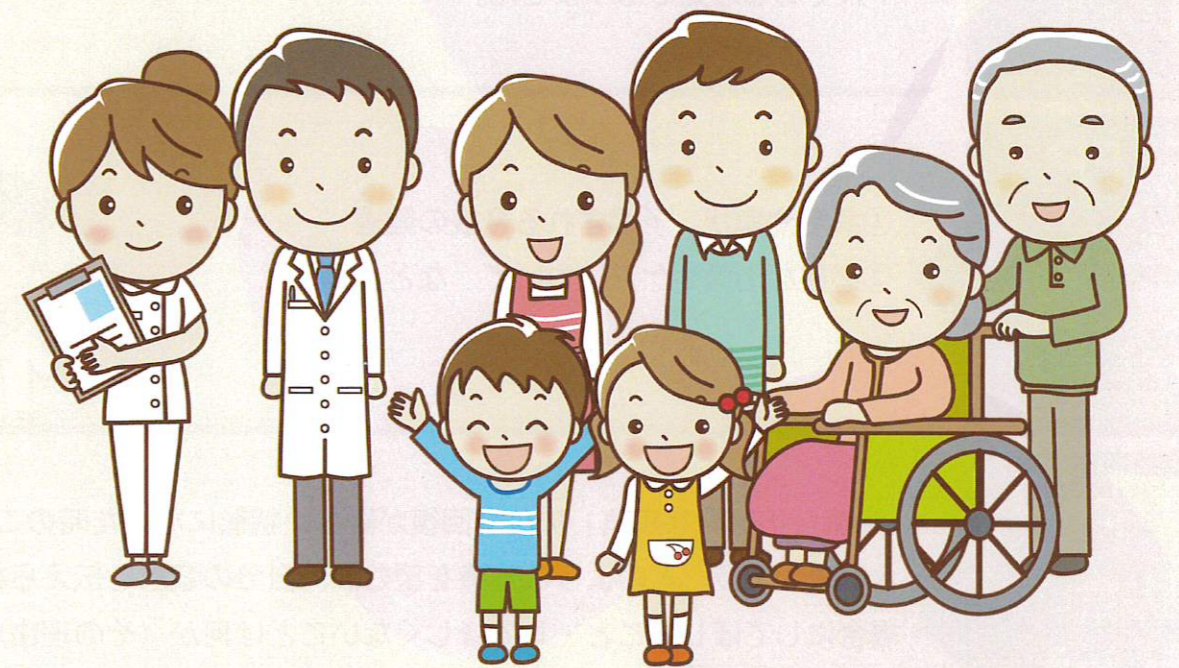


もの  
の  
ため  
に  
し  
き  
の  
た  
め  
に  
も  
し  
と  
き

# 人生会議



自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話しあってみませんか



誰でも、いつでも、命にかかわる大きな病気やけがをする可能性があります。自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。このような取り組みを

**「人生会議 (ACP: アドバンス・ケア・プランニング)」**

と呼びます。

## 人生会議（これからの治療やケアについて話し合いのすすめ方）

### STEP 1

考えて  
みましょう

もし、生きる時間が限られているとしたら、あなたにとって大切なことは  
どんなことですか？（例：家族や友人のそばにいること、少しでも長く生きる  
こと、痛みや苦しみが少ないことなど）大切だと思った理由は何ですか？  
ご自身や、親しい方の深刻なご病気・亡くされた経験を通じて  
「こんな最期や過ごし方がいいな・嫌だな」と感じたことはどんなことですか？  
その理由は何ですか？

### STEP 2

信頼できる人は  
誰か考えて  
みましょう

あなたが信頼していて、いざという時にあなたの代わりとして受ける治療や  
ケアについて話し合っしてほしい人はだれですか。  
例：配偶者 子ども きょうだい 友人 医療・介護従事者 など  
1人である必要はありません。

### STEP 3

主治医に  
質問して  
みましょう

- ①病名や病状、予想される今後の経過
- ②必要な治療やケアについて など



### STEP 4

話し合  
い  
ましょ  
う

「治療が不可能な病気」になり回復が難しい状態になった時のことを話し  
合いましょう。どのような治療を望むか、自分の意思を伝えられなくなった  
場合にしてほしいこと・してほしくないことは何か（その理由）、自分の意思を  
伝えられなくなった場合にどう過ごしたいか（その理由）

### STEP 5

伝え  
ましょ  
う

話し合いの内容を医療・介護従事者に伝えておきましょう。もしもの時、  
あなたが信頼できる人にどれくらい任せるかについても考えておきましょう。  
例：私の望んだとおりにしてほしい、私が望んでいたことを基本として  
信頼できる人と医療・介護従事者で話し合っ決めてほしい、  
どちらともいえない など

気持ちが変わることはよくあることです。その都度話し合いましょう。

医療・介護従事者に伝えた後でも変更は可能です。

定期的に考えを整理して話し合いましょう。

（厚生労働省のパンフレットより一部改定）

## かかりつけの先生に質問・相談しましょう

### 《 私の病気 》

- ①病気の名前
- ②必要な治療・ケア
- ③今後の経過



### 《 私のこれからのこと 》 ※いまの自分の考えに○をつけましょう。

- ①これからのことについて家族や信頼する人と話し合いができましたか？  
【 はい いいえ 】
- ②治療が不可能な病気で回復が難しい状態になったとき延命治療（心臓マッサージや人工呼吸器など）を希望されますか？  
【 はい いいえ わからない 】
- ③ご自身の最期はどこで過ごすことを希望されますか？  
【 自宅 施設 病院 わからない 】
- ④自分の意思が伝えられない時、誰に代わって決めてもらいたいですか？  
【 いる：氏名 】  
【 いない わからない 】
- ⑤その他これからの治療・ケアについて今の気持ち・考えを自由に書き込みましょう。



私が、自分で意思表示ができなくなった時  
このリーフレットを治療や介護の参考にしてください。

年 月 日 氏名