

いつか来る  
自分の最期を  
考えてみませんか？

ACP (アドバンス・ケア・プランニング)

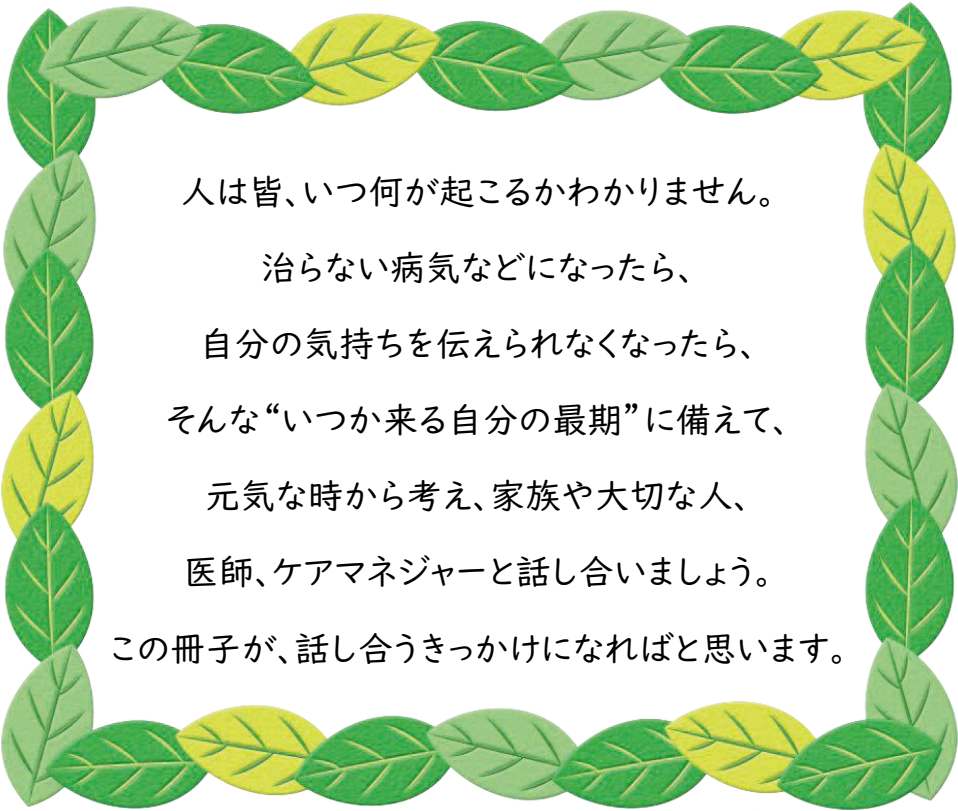
「人生会議」

～この冊子は医療・ケアについて事前に  
「話し合う」ためのものです～



名前

諫早市



人は皆、いつ何が起こるかわかりません。

治らない病気などになったら、

自分の気持ちを伝えられなくなったら、

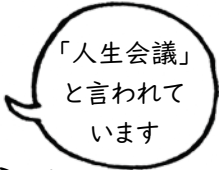
そんな“いつか来る自分の最期”に備えて、

元気な時から考え、家族や大切な人、

医師、ケアマネジャーと話し合しましょう。

この冊子が、話し合うきっかけになればと思います。

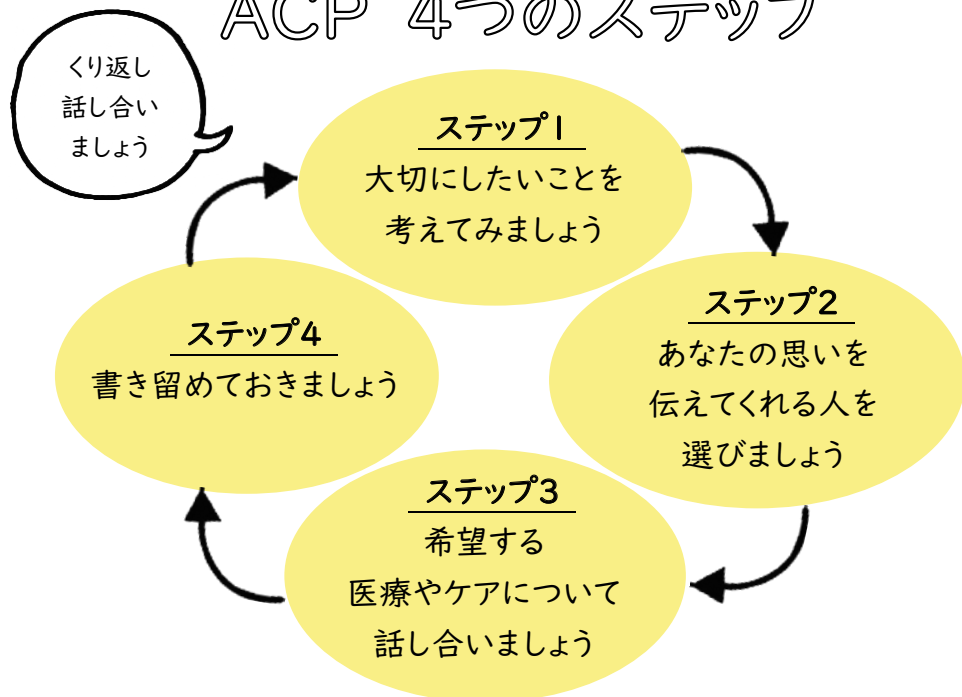
## ACP とは



「人生会議」  
と言われて  
います

いつか来る自分の最期に備えて、  
あなたの大切にしていることや望み、  
どのような医療やケアを望んでいるかについて、  
自分自身で考え、  
信頼する人たちと話し合うことです。

# ACP 4つのステップ<sup>®</sup>



## － 記入にあたって －

- ✎ 「回復の見込みのない死期が迫った時」を想定して考えてみましょう。
- ✎ まずは話し合きましょう。
- ✎ 書けるところから書いてみましょう。
- ✎ 大切な人、信頼できる人に伝え、保管場所を共有しましょう。
- ✎ 何度でも書き直すことができます。誕生日や記念日あるいは元旦など、節目節目で定期的に見直してみましょう。
- ✎ この冊子は法的効力のあるものではありません。

## ステップ1

# 大切にしたいこと

◆今、あなたは死期が迫った状態です。これから先、どのように暮らしていきたいですか？(複数回答可)

- 家族や大切な人との時間を大事にしたい
- 家族や友人とやり残したことを片付けたい
- 仕事や社会的な役割を続けたい
- 誰かの役に立ちたい
- 私が望む形で治療やケアをしてもらいたい
- 痛みや苦しみがないようにしたい
- 一日でも長く生きたい
- 身の回りのことを自分でしたい
- 尊厳を保ってほしい
- 清潔さを維持してほしい
- 家族の負担になりたくない
- お金について整理しておきたい
- あらかじめ葬儀の準備しておきたい
- ( )
- ( )
- ( )
- ( )



## ステップ2

# 思いを伝えてくれる人

◆治療やケアについて、自分で決められなくなったら、代わりに誰に決めてほしいですか？

- 配偶者（夫・妻）
- 子ども・孫
- きょうだい
- 親戚（姪・甥など）
- 友人・知人
- その他
- 頼める人はいない

◆自分の考えが伝えられなくなった時に、あなたの考えとあなたの大切な人の考えが違う場合、どうしてほしいですか？

- 私の望んでいたとおりにしてほしい
- 私の希望を基本として、相談して決めてほしい
- 私の希望と違って、相談して決めてよい
- どちらともいえない

## ステップ3

# 希望する医療やケア

◆寝たきりや認知症になった時の介護は、誰にお願いしたいですか？

- 配偶者にしてほしい
- 子供にしてほしい
- 子供の配偶者にしてほしい
- 介護保険を使いたい（一部自己負担）
- 介護保険以外のサービスを使いたい（全額自己負担）
- その他（ ）

◆病気の予想される経過や、余命を知りたいですか？

- 知りたい
- 知りたくない
- わからない
- その他( )

◆回復の見込みがなく死期が迫った状態になったら、どんな治療やケアを受けて過ごしたいですか？

- すべての治療やケアを受けたくない
- 痛みやつらさを軽減する治療やケアのみしてほしい
- できるだけ長く生きるための治療を受けたい
- わからない
- その他( )

◆回復の見込みがなく死期が迫った状態になったら、どこで過ごしたいですか？

- 自宅
- 病院
- 施設
- 今はわからない
- その他( )

**人生の最期は人それぞれです。**

**日頃から大切な人と話し合いをすることが大切です。**

# 参考

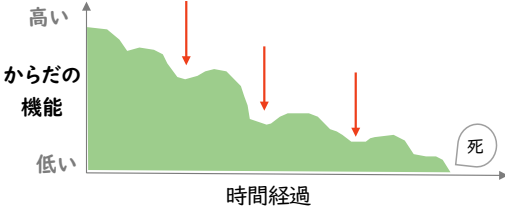
## 人生の最期に至る軌跡

人生の最終段階は、突然死のような場合、がんのように病状の進行具合がある程度予測できる場合、老衰のように数か月から数年にかけて死を迎える場合と様々です。

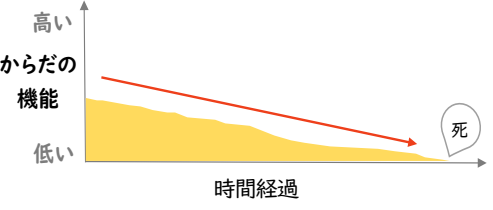
**がんの場合**  
比較的良好な期間が続き、亡くなる前に急速に状態が悪化します。予後の予測がだいたいわかります。



**慢性疾患(心臓や肺の病気など)の場合**  
急な悪化と改善を繰り返しながら低下していきます。終末期の判断が難しいです。






**認知症・老衰の場合**  
気づきにくいですが、徐々に機能が低下します。いつからが終末期なのか不明確です。



Lunney JR, Lynn J, Hogan C: J Am Geriatr Soc. 2002;50:1108-1112 を参考に作成

## ACP はとっても大事!!

-  最期まで自分らしい生き方ができる!
-  大切な人が本人の考えに沿って判断できる!
-  大切な人たちの不安や心配を和らげることができる!

気持ちは変わります。  
何度でも書き直してみましよう。  
書き直したら、またご家族や大切な人と  
話し合ってみてください。

記入日：       年    月    日

修正日：       年    月    日

修正日：       年    月    日

【監修】 諫早市在宅医療・介護連携推進会議

事務局：諫早市健康保険部地域包括ケア推進課

TEL:0957-22-1500 FAX:0957-46-3085

【発行】 令和4年12月 初版

令和5年7月 第2版