ACP
人生会議

アドバンス・ケア・プランニング(ACP)とは

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。そんな“もしものとき”のために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有する取組を「アドバンス・ケア・プランニング（ＡＣＰ）」と呼びます。
厚生労働省では、ＡＣＰ をより馴染みやすい言葉として「人生会議」という愛称で呼ぶことに決定しました。

●**あなたの希望や思いを伝えるために、「わたしの希望をつなぐシート」や「わたしの想いをつなぐノート」をご活用ください。**

発行：令和５年３月
作成：志木市在宅医療・介護連携代表者会議
ACP普及啓発ワーキンググループ

自分らしく生きるために

もしものときに備えて進めよう！

A　C　P

あなたの　きぼうに　ぴったりプラン

さっそく
今からはじめてみましょう！

何度でも見直して、家族や身近な人と繰り返し話し、自分の思いや希望を共有しましょう。

1 ステップ1
“もしものとき”を考えてみましょう。

あなたが大切にしたいことや希望は何ですか。

・病気で長期の療養が必要になったら？
・生きられる時間が限られているとしたら？

「家族や大切な人の傍で過ごしたい」
「好きなことを続けたい」
「家族に負担をかけたくない」
「ひとりでのんびり過ごしたい」

2 ステップ2
信頼できる人はだれかを考えてみましょう。

あなたの代わりに伝えてくれる人は誰ですか？
予期しない出来事や病気で自分の思いや希望が伝えられなくなったら？

あなたの価値観や思いを尊重して、あなたの代わりに医療やケアの話し合いをしてくれる人を選んでおくことが大切です。
選ぶ人（代理人）は複数の方が安心です。
「配偶者（夫・妻）」「子ども」
「きょうだい」「親戚」「友人・知人」

3 ステップ3
主治医に質問してみましょう。

①病名や病状
②予測される経過と必要となる医療やケア

自分の健康状態やこれからの医療を知っておくことは、希望を考えるためにも必要なことです。
聞いたことは、代理人と共有しておきましょう。

※現在、病気療養中でない方はこのステップは省略してください。

ＡＣＰ
あなたの きぼうに ぴったりプラン

4 ステップ4
希望する医療やケアについて話し合いましょう。

あなたが病状の悪化などで自分の希望を伝えられなくなった場合にどのような医療やケアを受けたいか場所も含めて、代理人やかかりつけ医、ケアに関わる医療職や介護職と話し合っておくことが大切です。
「できるだけ自宅で過ごしたい」
「病気と闘って１日でも長くいきたい」
「延命の処置は受けたくない」など

5 ステップ5
書き留めておきましょう。

話し合ったことは、記録として書き留めておきましょう。
思いや希望は、時間の経過や健康状態によって変わるものです。
読み返して、何度書き直しても構いません。