

「いつまでも地域で自分らしく過ごす ～自分らしく 幸せのために～」
市民向け ACP 普及啓発リーフレットの活用にあたっての留意点

津市在宅療養支援センター作成



目 的

このリーフレットは、ACP（アドバンス・ケア・プランニング）の啓発として、本人が希望する医療・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」、「想いを託せる人たちは誰かを考え」、「話し合い、共有すること」の重要性を啓発することを目的に作成したものです。

命の危険が迫った状態になると約70%の方が、これからの医療やケアなどについて自分で決めたり、人に伝えたりすることができないと言われています。

生や死について語る経験をして、自分の人生や生き方を考える機会とします。また、先に起こるかもしれない、もしもの時の意向なども考え、話し合います。これらの話し合いを経験することは、自らの価値観と自分の人生が有限であることを認識し、これからの人生をよりよく生きることにつながると考えています。

利用対象者

健康な人、支援・介護が必要な人（疾病や障がいをもつ人、高齢者）などすべての成人

活用の場

地域住民のサロンや介護予防教室、居宅訪問時等、直接説明できる様々な場面でご活用ください。

注意事項

人生の最終段階の医療やケアについて感じたことの記載もあるので、場合によっては本人に強いストレスを与えることもあります。むやみに配布したり、会場等にただ置いたりしないでください。

全ての人が、ACP をしなくてはならないというわけでは、決してありません。あくまで、個人の主体的な行いによって考え進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

一方で ACP を積み重ねることで、自分の気持ちを話せなくなった「もしものときに」には、本人の心の声を伝えることができるかけがえのないものになり、また、本人の大切な人の心のご負担を軽くすると言われています。

使用される医療・介護関係者が、まずは ACP について理解を深めていただき、本人の性格や受け止め方を考慮してご活用いただきたいと思います。



活用手順

① 考えてみましょう

あなたが大切にしていることを整理してみましょう

本人が人生で大切にしたいもの、これからの目標、どのような医療・ケアを望むかを自分自身で前もって考えていただきます。

② 信頼できる人は誰かを考えてみましょう

(あなたが信頼していて、いざという時にあなたの代わりに医療やケアについて話し合
ってほしい人は、誰かを慎重に考えてみましょう)

もしもの時にあなたの想いを尊重し、受きたい医療・ケアなどを伝えてくれる人は誰かを考
えてもらいます。一人である必要はなく、身近にそういった方がいらっしゃらなければ、か
かりつけ医や医療・介護関係者など少し範囲をひろげてみてはいかがでしょうか。

もし当てはまる人がいないときは、「頼める人がいない」とお書きください。

予期しない出来事や突然の病気で、自分の希望を伝えられなくなることもあるので、元気な
うち、若いうちから話し合うことも大切です。

③ 話し合って共有しましょう

自宅で療養するとき、受きたい医療・介護等は専門的な知識が必要な場合もあります。想い
を託せる人と話すだけでなく、医療・介護従事者のスタッフにも本人の希望や考えを伝えて
おくことで本人の希望がより尊重されやすくなります。

心身の状態に応じて、意思や希望が変わることもあります。その都度、納得するまで繰り返
し話し合ひましょう。

そ の 他 (もしバナゲームの紹介)

ACP 導入のきっかけとして、「もしバナゲーム」をお貸しすることができますので、ご連絡く
ださい。

もしバナゲームは、あなたと大切な誰かが「もしものための話し合い (=もしバナ)」をす
る、そのきっかけを作るためのゲームです。ゲームを通じて、人生において大切な「価値観」
や、自分自身の「あり方」について様々な気づきを得ることができます。

このゲームは、余命わずかの想定で、自分の価値観を考え皆で話し合うために作られたカ
ードです。1セットには36枚のカードが入っています。35枚には、重病の時や死の間際
に「大事なこと」として人がよく口にする言葉が書いてあります。残りの1枚は、「ワイルド
カード」で他の35枚のカードには書かれていない、あなた独自の希望があるときに使いま
す。1人でも2人でも、4人でもできます。4人用のルールでは、自分自身が大切にしてい
ることを考え、それらを言葉にし、さらに他のプレイヤーの価値観を聴くことで、新たな気
づきを得ることができるものです。

