

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～

アドバンス・ケア・プランニング(ACP)とは、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、自ら考え、また、あなたの信頼する人たちと話し合うことを言います

あなたの希望や価値観は、あなたの望む生活や医療・ケアを受けるために重要な役割を果たします

しっかりと自分で築く健康寿命だからこそ、自分はこう過ごしたいと思い描き、言葉にしてみましょう

元気でしっかりしている今のうちに、今の生き方を見つめ直してみましょう
限りあるかけがえのない大切な命だから



ステップ
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

ステップ
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もらいたい人は誰かを考えてみましょう

津市在宅療養支援センター

〒514-1135 津市久居本町1400番地の2 久居一志地区医師会館2階
TEL 059-255-1300 FAX 059-255-1350
ホームページ <https://tuzaitaku.jp/>



令和5年3月発行

ステップ 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



あなたが人生で大切にしたいものは…

最期まで守りたいあなたの生き方は？
これだけは持ち続けたい宝物は？



あなたのこれからの目標は…

最も自分らしく継続したいことは？
どのように暮らしていきたい？

もし生きることがで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？（複数回答可）

- | | |
|---|--|
| ☐ 家族や友人のそばにいること | ☐ 仕事や社会的な役割が続けられること |
| ☐ 身の回りのことが自分でできること | ☐ できる限りの医療が受けられること |
| ☐ 家族の負担にならないこと | ☐ 痛みや苦しみがでないこと |
| ☐ 少しでも長く生きること | ☐ 好きなことができること |
| ☐ ひとりの時間が保てること | ☐ 自分が経済的に困らないこと |
| ☐ 家族が経済的に困らないこと | |
| ☐ その他 | |



なぜそう考えましたか

あなた自身や親しい方が重体や危篤になった経験や、親しい方を亡くした経験または、テレビや映画の場面を通じてお感じになったことについて、お伺いします

「こんな最期だったらいいな、こんな医療やケアを受けたいな」と感じたことはどんなことですか？

「こんな最期は嫌だな、こんな医療やケアは嫌だな」と感じたことはどんなことですか？

今後もしあなたが同じような状況(重体や危篤)になったとしたらどのような医療やケアを受けたいですか？



もしもあなたが、「生き続けることは大変かもしれない」と感じる状態になったら、どのように過ごしたいと思いますか？

- ☐ 必要な医療やケアを受けてできるだけ長く生きたい
- ☐ 命が短くなる可能性はあるが、今以上の医療やケアは受けたくない
- ☐ わからない



なぜそう考えましたか

ステップ 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もらいたい人

誰があなたの価値観や考え方を大切にして、それに沿った話し合いをあなたの代わりにしてくれるかを慎重に考えてみましょう



もしも、あなたが病状などにより、自分が考えや気持ちを伝えられなくなった時や、医療などについて決められなくなった時に、あなたの代わりに医療やケアについて話し合う信頼できる家族や友人はどなたですか？

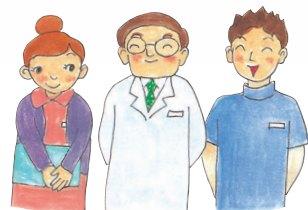
具体的なお名前と間柄を記入してください(複数でも可能)
もし、あてはまる人がいないときは、「頼める人がいない」とお書きください

なぜその方をお願いしたいのでしょうか？

あなたの代わりに受ける医療やケアについての話し合いに参加してほしいと思っていることをご本人に直接伝えていますか？

- ☐ 伝えている
- ☐ 伝えていない

もしまだ伝えていないのであれば、理由も含めて伝えてみましょう



話し合うことであなたの思いを共有しましょう

今までいろいろと考えてきましたが、自宅で療養するときには、あなたがどのような医療や介護を受けたいのか考えておくことが大切です。そして、その内容を家族や療養生活を支えてくれるスタッフと話し合いましょう。

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いましょう。