

人生会議

ACP (アドバンス・ケア・プランニング)

～最期まで わたしらしく 生きるために～



もしも

のときのために 人生の最終段階における

医療やケア について考えてみませんか?

1

そもそも人生会議とは？

誰でも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危機が迫った状態になると約70%の方が、自分でものごとを決めたり、望みを伝えたりすることができなくなると言われています。最期まで自分らしく生きるためには

「自分が大切にしていることは何か」

「どのような暮らしを望むのか」

「医療やケアを、どう選択するか」

などについて前もって考え、それを周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することがとても大切になります。

このような話し合いと共有の取り組みを

ACP (アドバンス・ケア・プランニング)

と呼び、厚生労働省の公募で人生会議という愛称が付けられました。

「まだそんなことは考えたくない」「縁起でもない」と思うかもしれませんが。しかし自分の気持ちを伝えられなくなった時には、前もって考え共有したあなたの意思が、家族を支えるものになります。

このリーフレットは人生会議について理解してもらうために作成しました。自分らしい生き方を選択するための道しるべにしてもらえたら幸いです。

元気な今だからこそ、将来を見据えてじっくり考えられるのかもしれませんが。

ご自身の誕生日や家族が集まる機会、または医師から病状について説明を受けた時などに、これからの医療やケアについて考え、周囲の信頼する人たちと話し合ってみてはいかがでしょうか。

2

人生会議の進め方

あなたの思いを
書いてみましょう

自分の思いを、記入シートに書いてみましょう。時間の経過やその時の体調などによって気持ちが変わった時には、いつでも見直すことができます。何度でも繰り返し考え、周囲の人と話し合うことが大切です。



あなたの思いについて
考えてみましょう

これまでの人生を振り返って、あなたが大切にしてきたこと、これからは大切にしたいこと、どこでどのように暮らしたいか、また、病気や高齢になった際の医療やケアなどについて考えてみましょう。



何度でも
繰り返し
話し合っ
て
みましょう

その思いを
信頼している人と
話し合ってみましょう



このような取り組みは、ご自身が主体的に進めるものです。まだ考えられない場合、無理に記入シートを埋める必要はなく、身近な人に気がかりなことを伝えるだけでも十分です。周囲の方も、ご本人を急がせないような配慮が必要です。

もしも自分の思いを伝えられなくなった時に、あなたの意思を代理で伝え、医療やケアの選択をしてほしい人は誰ですか？あなたが信頼できる人と一緒に、あなたの思いについて話し合ってみましょう。また、受診している医療機関の医師にも、治療に対するあなたの思いを伝えておきましょう。

3

記入シート



あなたにとって大切なことはなんですか？ (いくつ選んでもかまいません)

- 家族や友人のそばで暮らすこと
- できるだけ仕事や社会的な役割が続けられること
- なるべく人の手を借りず、身の回りのことを自分ですること
- できる限りの治療を受け、一日でも長く生きること
- 痛みや苦しみがなく、自然な形で穏やかに過ごせること
- ひとりの時間を持ち、好きなことができること
- 家族に経済的な負担をかけずに暮らすこと
- その他(日ごろ考えていることを思いつくまま書いてみてください)



人生の最終段階の医療について
あなたの思いに近いものはどれですか？

- 一日でも長く生きられるよう、できる限りの治療をしてほしい
- 病気の治療というより、痛みや辛さを取り除く処置をしてほしい
- 回復の見込みがなければ、延命治療は受けず自然に過ごしたい
- まだ考えられないので、これから家族や主治医と話し合ってみたい
- その他(日ごろ医療について考えていることがあれば、書いてみてください)



回復が難しい状態になったときに受けたくない 医療処置はどれですか？ (いくつ選んでもかまいません)



- 心臓マッサージ (心臓が止まった時、胸を強く押して心臓を動かします)
 - 人工呼吸器 (自力で呼吸ができない時、気管に入れた管から肺に酸素を送ります)
 - 経管栄養 (口から食べられない時、胃または鼻に入れた管から、栄養剤や食物を流します)
 - 中心静脈栄養 (首などの太い血管から水分や栄養を注入します)
 - その他 (身内での経験や、テレビを見て思ったことなどを書いてみてください)
-
-
-



人生の最期のときをどこで過ごしたいですか？

- 自宅
 - 老人ホームなど、介護が受けられる施設
 - 病院
 - その他
-
-
-

自分で意思表示ができなくなったときに代わりに 医療やケアについて決めてほしい人は誰ですか？



名前: (続柄:)

名前: (続柄:)

- 頼める人がいない、思いつかない

記入者氏名

記入した日 年 月 日
話し合った人

相談機関について

過ごし方や暮らす場所の希望は人それぞれですが、病気や高齢のために自宅で過ごすことが難しくなった場合を考えると、不安になる方もいるかもしれません。そのような場合、相談・支援を受けられる機関がありますのでご紹介します。

医療機関・薬局

医療機関や薬局で、医療や療養、服薬について相談にのってくれます。かかりつけの医師や看護師、薬剤師に相談してみましょう。



地域包括支援センター

介護・福祉・保健・医療に関する総合相談窓口です。医療と福祉の専門職が、介護保険の申請の手伝い、介護予防サービスや高齢福祉サービスの利用調整などをおこないます。お住まいの地域ごとに設置され、現在秋田市内に18か所の地域包括支援センターがあります。

地域包括支援センター
秋田市公式サイト



秋田市在宅医療・ 介護連携センター

医療と介護の「橋渡し役」としての相談機関です。介護サービス事業所の情報や往診をしてくれる医療機関、看取りをしてくれる施設などの情報をホームページ上で公開しているほか、電話による相談にも対応しています。

相談受付●月～金(祝日を除く)
相談時間●午前9時～午後5時
TEL●018-827-3636

秋田市在宅医療・
介護連携センター
ホームページ



このリーフレットに関する
お問合せは、下記までお寄せください。



秋田市役所
福祉保健部 長寿福祉課

電話 018-888-5668
FAX 018-888-5667

令和4年5月作成