

“もしも”に備えた話し合い

# 人生会議 ACP

Advance Care Planning

在宅療養推進係/3階  
☎(3228)5785  
FAX(3228)5620

ACPを知らない人は  
**72.1%**



人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)とは、自分が病気になったり、介護が必要になったりした時に、「自分はどのように生きたいか」をあらかじめ考え、家族や大切な人などと話し合い、思いを共有することです。

☆左記データは、厚生労働省「人生の最終段階における医療・ケアに関する意識調査報告書」(令和5年)から抜粋

自分の最期を考えたことが  
ない人は  
**47.5%**



約半数が、ある日突然の判断を迫られます

## ACPっていつから始めるの?

“いつから始めなければならない”といったルールはありません。しかし、あなた自身やあなたの大切な人が元気なうちに、少しずつ考えておくことが大切です。

**10代~60代**  
元気なうちに、自分の生活や家族との過ごし方を考えましょう

**70代~**  
年齢による変化を感じる中で、自分の思いを周囲と共有しましょう

## 3 書き留める

考えたことや話し合ったことを書き留めてみましょう



## ACP サイクル

病気や心身の変化により、自分で判断したり気持ちを変えたりすることができなくなる場合があります。どのように過ごしたいかという「思い」や「価値観」を共有し、日頃から気いざという時も自分らしい選択につながります。

考えは変わります  
何度でも繰り返しましょう



## 1 考える

自分はどんなことを大切にしたいかを考えてみましょう

できるだけ仕事を続けたい

家族との時間を大切にしたい

病気になっても趣味は続けたい

少しでも長生きしたい



## 2 話す

考えたことについて、信頼できる人に話してみましょう



### 信頼できる人って誰?

配偶者や子ども、友人や医療・介護関係者などそれぞれ。医療や介護の選択において、自分の意思を伝えられない時があります。事前に話すことで、代わりに決定する人の気持ちの負担が軽くなります。

### 冊子等の活用を

いずれも、区HP、地域包括支援センター、区役所3階窓口で配布中。

「わたしの思い手帳」  
自分らしさや価値観を整理することができます



「医療・ケアについてのわたしの意思表示」  
病気やけがをした時や介護が必要になった時などに、どうしたいかを共有できます



やってみよう

## オンライン版 もしバナゲーム

あなたの余命はわずかという想定で、自分の価値観を考え、家族や友人で話し合うために作られたゲームです。パソコンなどで、<https://solitaire.moshibana.com/>にアクセスを。

### ルール

①療養中や終末期に大切にしたいことが書かれたカードを「とても重要」、「ある程度重要」、「重要でない」に分けましょう



②10枚の「とても重要」カードを、大切にしたい順に並び替えましょう

③あなたにとって何が重要なのか、そして、なぜそれが重要なのかを考え、家族や友人と、選択の理由について話し合い振り返りましょう

## カード版「もしバナゲーム」を 区役所3階窓口で貸し出し中

1人、2人、4人で行うことができ、ゲーム感覚で、お互いが最も大切にしていることや価値観を知り、共有することができます。ぜひ活用を。



次のページで、区内の医師による対談を紹介します