ACP：アドバンス・ケア・プランニング

の心づもり

私の心づもり

考えよう、話し合おうこれからのこと

これからの人生を
どこで、どのように過ごしたいですか？

　これからの過ごし方をあらかじめ考えておくことで、自分の未来の姿が見えてきます。

　また、家族や友人など周囲の人と話し合って理解してもらうことも、最期まで自分らしく生きるためにはとても大切なことです。

　自分らしい生き方を実現するため、「私の心づもり」に今の想いを書いていてみませんか。

元気なうちから家族・友人などと話し合おう

　元気な時だからこそ、気楽にこれからのことを話してみましょう。また、気持ちは変わるものです。変化があればその都度話し合いましょう。

高齢者の身近な相談窓口
中津川市地域包括・在宅介護支援センター

リーフレットは各センター窓口の他、中津川市のホームページにあります

今のわたし　これからのわたし

これからやりたい事、行きたい場所、会いたい人など
思いついたことを書いてみましょう

今、大切にしていることは何ですか？
やってみたい事・行きたい場所・会いたい人はありますか？

（例）家族との時間を大切にしている。昔の友人に会いに行きたい。

これから、どのような生活がしたいですか？

（例）元気に畑仕事をして孫が来た時に自作の野菜をふるまう。

これを誰に伝えたいですか？

（例）配偶者　子ども・孫　親戚　友人　など

＊

＊

＊

何度でも繰り返し考え、話し合いましょう

お誕生日の時など１年に1度見直してみませんか

書いた日　　年　月　日
伝えた日　　年　月　日

伝えた人

私の心づもり

“いつか”に備えて話し合おう！

将来の医療やケアについて話し合ってみませんか

命の危険が迫った状態になると、約70%の方が医療やケアなどを自分で決めたり、人に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。

将来のために、自分が人生で大切にしていることや、どこでどのような医療やケアを望むかを前もって考えてみませんか？

また、家族や友人など周囲の信頼する人たちと話し合い、「私の心づもり」を書いてみましょう。

「ACP(アドバンス・ケア・プラニング）」とは、将来のために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組みのことです。

あなたの人生で大切にしたいことは何ですか？
これから先、どのように暮らしていきたいですか？
あなたの希望・想いについて気持ちを整理してみましょう。

- □ 楽しみがあること
- □ 身の回りのことが自分でできること
- □ 家族の負担にならないこと
- □ 一日でも長く生きること
- □ 家族や大切な人との時間を大切にすること

高齢者の身近な相談窓口
中津川市地域包括・在宅介護支援センター

リーフレットは各センター窓口の他、中津川市のホームページにあります

1）いつか、食事や入浴など身の回りのことが自力で出来なくなった時は、誰に手助けしてほしいですか？

□配偶者　　□子ども（　　）
□親戚（　　）
□介護サービス事業所などのスタッフ
□その他（　　）　□わからない

2）いつか、年老いて病気になった時、どの様な治療やケアを望みますか？

□できるだけ長く生きられるように治療を受け続けたい
□期間を決めて治療を受け、そこから先は改めて考えたい
□病気が治ることを目的とした治療を受けたい
□痛みや苦しみを和らげるための十分な処置や治療を受けたい
□自然な形で最期を迎えられるよう、最小限の治療を受けたい
□その他（　　）□わからない

3）いつか、最期の時が近くなった時に“延命治療”を希望しますか？

□はい　　□ いいえ　　□わからない

“延命治療”とは、回復の見込みがなく死期が迫った方に行われる人工呼吸器や人工栄養などの生命維持を主な目的とした治療のことをいい、“救命処置”とは異なります。

4）いつか、病状が進み、最期の時が近くなった時に過ごしたい場所はどこですか？

□自宅　　□子どもや親戚の家　　□病院　　□施設
□その他（　　）□わからない

5）いつか、病状などにより、自分の考えを伝えられなくなった時、あなたの代わりの判断は誰にしてほしいですか？

□配偶者　　□子ども・孫　　□親戚　　□友人等　　□代理人
□その他（　　）□わからない

（氏名　　）（氏名　　）

体調に不安があるときは「かかりつけ医」など身近にいる医療や介護の関係者に相談しましょう。

何度でも繰り返し考え、話し合いましょう

お誕生日の時など１年に1度見直してみませんか

作成した日　　年　月　日
共有した日　　年　月　日

共有した人