



あなたの人生で大切にしていることは何ですか？

人生会議ノート

人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）の最大の目的は、

あなたの価値観を理解してもらうこと。

もしものとき、「あなたならこう考えるだろう」と、

想像できる人を作ることです。



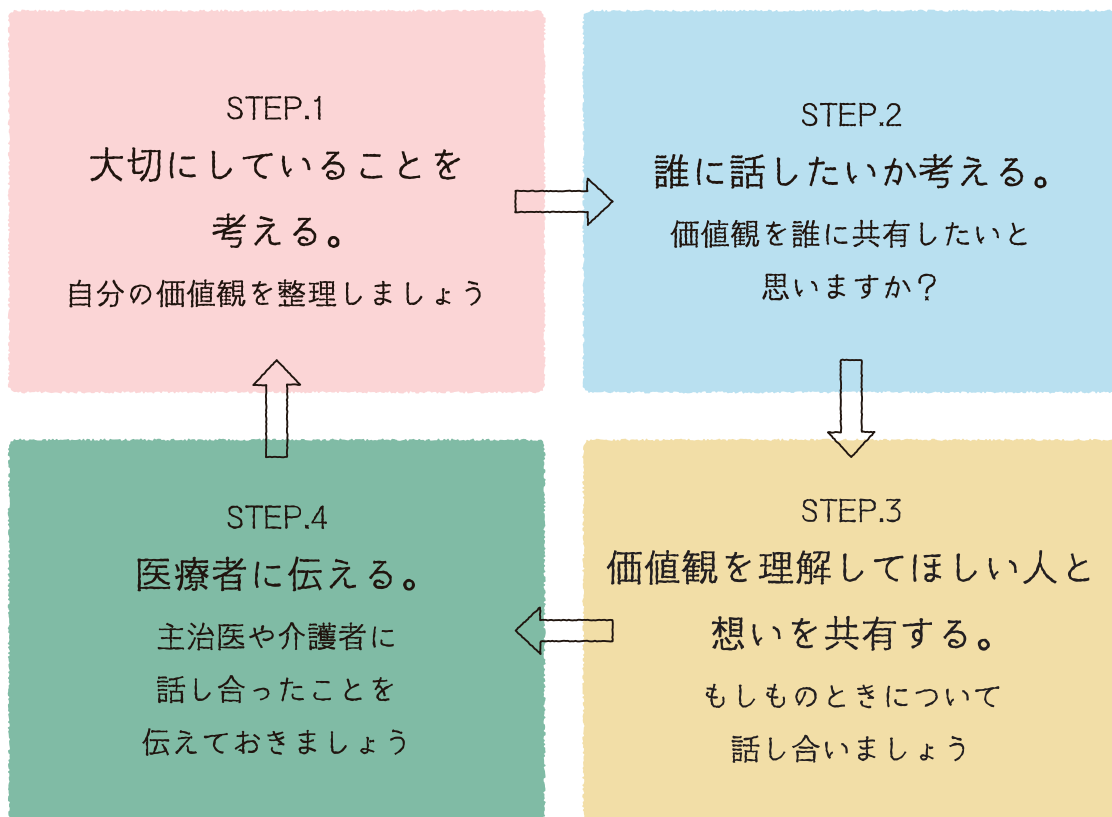
詳細版



人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）とは、あなたが人生において何を大切にし、人生最期のときにどうしたいかを考え、それをあなたの大切な人に理解してもらうことです。

厚生労働省によると、命の終わりを迎えるとき、約 70%の人が、医療やケアなどを自分で決めたり、希望を人に伝えたりすることができなくなるといわれています。そのため、日頃からあなたの考えを周りの人に伝えておくことが重要です。

人生会議の4つのステップ



日々の生活の中で考えが変わるため、人生会議で話した内容は何度変更しても OK です。何度も繰り返し話し合うために、このノートは鉛筆など書き直せるもので記入することをおすすめします。

人生会議、今すぐする必要ある？

今話すことじゃないよね？
まだ若いし、健康だし



縁起でもない話をして、
家族を不安にさせたくない…



そもそも伝える相手もないし、
自分には関係ない

家族に決めてもらって
構わないし、必要性を感じない

人生会議、しなかったらどうなる？

パートナーがどう考えているのか
わからないし、自分の判断に
自信が持てない…



親は延命治療しなくていいって
言ってるけど、いつか自分が
判断しなきゃいけないと思うと怖い…



大切な人を苦しませたくないから
苦痛の緩和はしてほしいけど、
それって自分のエゴ…？

自分で決めたいか、誰かに
決めてもらいたいかわくらは、
考えておけばよかった

人生会議は、人生最期のときを決める会議ではありません。何を大切にしているか、これからの生き方を考える会議です。人生において大切なことを考え、それを明確にしておくことは、最終的にあなたや大切な人のこころの負担を軽減することにつながります。

あなたが医療・介護ケアを受けるとき、
「これだけは嫌」と思うことは何ですか？（複数回答可）

- 自分の最期について大切な人が後悔を残す
- 自分の最期を自分で決められない
- 食事や排せつなど、身の回りのことが自分でできない
- 好きなものを食べたり飲んだりすることができない
- 自宅や自分の希望する場所で過ごすことができない
- 延命措置のための機械の助けがないと生きられない
- 自然な形で最期を迎えられない
- 病気または治療による痛みや苦しみがある
- 家族や大切な人が望まない治療を続ける
- その他（）

なぜそう考えたか、理由を書きましょう

STEP.2

誰に話したいか考える。 - 価値観を誰に共有したいと思いますか? -

病状などによりあなたが自分の考えや気持ちを伝えられなくなったときに、「あなたならこう考えるだろう」と想像できる人を作ることは、とても重要なことです。

今のあなたの気持ちを相談したい人は誰でしょうか?一人でなくて構いません。その人にあなたの気持ちを伝えましょう。

あなたが受ける治療やケアに関する話し合いに参加してほしい人(配偶者やパートナー、子ども、友人、介護者など)の具体的な名前と間柄を記入しましょう。

(※法的な権利はなく、財産分与などにはかかりません)

お名前 ()

ご関係 ()

理由を記入しましょう。

お名前 ()

ご関係 ()

理由を記入しましょう。

STEP.3

価値観を理解してほしい人と想いを共有する。

- もしものときについて話し合しましょう -

ステップ①で考えたことをもとに、病状などによりあなたが自分の考えや気持ちを伝えられなくなったとき、「どのような治療やケアを受けたいか・受けたくないか」、「どこで治療やケアを受けたいか・受けたくないか」について話し合しましょう。

もしものとき、あなたが何を希望するかによって治療方針は変わります。あなたの希望を一つ選んでください。

できる限り長く生きたい

心身に大きな負担を伴う処置を受けても、
延命を重視した治療を受けたい。

無理のない範囲で延命したい

心身に大きな負担を伴わない範囲で、
少しでも自然な形で生きるための治療を受けたい。

苦痛を取り除いてほしい

延命よりもできる限り苦痛を取り除くための治療を受けたい。

家族や大切な人の希望を優先してほしい

自分の想いよりも、家族や大切な人の気持ちを優先して
治療方針を決めてほしい。

※その場合の希望を記入してください。

左ページの治療方針を選択した理由を記入しましょう。

もしものとき、「してほしい」ことがあれば具体的に考えてみましょう。 (家族と過ごしたい、好きな音楽を聞かせてほしい、お風呂に入れてほしい、など)

終末期のケアについて、考えたことや話したことを書きましょう。

STEP.4

医療者に伝える。

- 主治医や介護者に話し合ったことを伝えておきましょう -

ステップ①～③で考えたことや話し合ったことを、医療者（主治医や看護師、介護職員など）に伝えましょう。

専門家に話すことで、内容がより整理されたり、新たな気づきがあるかもしれません。

さらに知っておきたいと思う情報があれば、
下記に書いて尋ねてみましょう。

あなたやあなたの大切な人の希望と、医療者が「あなたにとってこれが良い」と考えるケアは、必ずしも一致するとは限りません。

病状などによりあなたが考えや気持ちを伝えられなくなったとき、あなたの希望と周りの考えが食い違う場合、どうしてほしいですか？

- 自分の希望どおりにしてほしい
- 自分の希望を基本として、
医療者と家族・大切な人で相談して決めてほしい
- 自分の希望どおりでなくても、
医療者と家族・大切な人で相談して決めてよい

上記を選択した理由を書きましょう

あなたのプロフィール

ふりがな		性別	
氏名		男	女 その他
生年月日			血液型
大正・昭和・平成・令和	年	月	日 型
現住所			
本籍地			
電話番号		携帯電話	
()		()	

通院中の病院（かかりつけ医は☆）	治療中・経過観察中の病気
☆	

もしものときに医療者が連絡すべき人

お名前	ご関係
電話番号	
住所	

お名前	ご関係
電話番号	
住所	

お名前	ご関係
電話番号	
住所	

とくにいない



← 人生会議についてより深く知りたい方はこちら



〈入退院支援・在宅医療〉

- ◆ 西横浜国際総合病院 患者支援センター ☎045-871-8855 (代)
- ◆ 西横浜国際総合病院 在宅医療センター ☎045-871-5841
- ◆ にしよこ在宅クリニック ☎045-392-8001

〈訪問看護〉

- ◆ 訪問看護ステーション にしよこはま ☎045-865-2521

〈訪問・通所リハビリ〉

- ◆ 西横浜国際総合病院 訪問リハビリ ☎045-871-8855 (内線 588)
- ◆ 西横浜国際総合病院 通所リハビリ ☎045-871-1368

〈居宅介護支援事業所〉

- ◆ ケアプランセンター にしよこはま ☎045-871-2540

〈訪問介護／福祉用具貸与等〉

- ◆ ケア・フレンズ横浜 ☎045-865-1707