

あなたの人生会議を 開いてみませんか？

- 人生会議を開いてみたい
- もう少し詳しい話を聞きたい
- 今のところ必要ない

自分らしい最期を迎えるために、
ちょっと立ち止まって、
ご自身のこと、これからのこと
今から考えてみませんか

ご相談ください

加東市在宅医療・介護連携推進協議会

問合せ先：加東市健康福祉部高齢介護課
(加東市地域包括支援センター)

電話：0795(43)0431

出典：公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会

人生会議を始めよう

A C P
(アドバンス・ケア・プランニング)

～これからの人生をより良く生きるために～



アドバンス・ケア・プランニングとは？

聞きなれない難しい言葉ですね。

アドバンス・ケア・プランニング（ACP）とは自らが望む人生の最終段階における医療・ケアについて、本人や家族、医療者たちと前もって繰り返し話し合う取り組みのこと、つまり「もしものための話し合い」です。愛称を「人生会議」と名付けられ、全国的に取り組みが広がっています。



しかし、人生というのは最終段階ばかりではありません。これからの人生をあなたがどのように生きたいのか、家族やまわりの人たちは何を手助けできるのかを相談することも人生会議といえます。登山に例えると七合目付近で辛くなってきたとき、どんなサポートを受けて何を楽しみながら頂上を目指すのか。これらのことを相談するイメージです。



なぜ話しあわないといけないの？

あなたの思いや考えを伝えられなくなることが、思わぬ事故や、病気によって急に訪れたりすることがあります。そのような時がいつ訪れるかわかりません。

あなたの思いや考えを示しておく、将来ご家族などがあなたの気持ちを考えて判断するのに役立つでしょう。

何を話し合えばいいの？

あなたの大切にしていることは何ですか？
人生観や価値観などあなたが大切にしていることをあらためて考えることは、これからの人生を豊かに生きることにつながるでしょう。



《もしもの時》

- 思いや考えを代弁してくれる人（代理意思決定者）を選んでおきましょう。
- どんな治療をどこまで受けたいか？受けたくないか？
（例えば、食べられなくなった時に、胃瘻をつくるかなど）
- どこで誰と治療やケアを受けたいか？
（例えば、わが家で大切な人に囲まれて最期を過ごしたいなど）

いつ話し合うの？

特に決まった時期はありません。
ちょっと気になった時に話してみましょう。

- 例えば、
- 病気になってこれからの生活が不安になった時に
 - 病院を退院する時に
 - 介護保険を申請する時に
 - 施設に入所する時に
 - 毎年の誕生日に
 - 話したくなかった時はいつでも

元気な時に考えておくことが必要です。



誰とどのように話し合うの？

- あなたとご家族でも、あなたと医療・介護関係者でも、2人集まれば話し合いは始まります。
- これからの人生の希望や期待、不安など、自分の思いや考えをつたえましょう。何でも誰かに話しかけてください。そこがはじまりになります。
- 結論が出なくてもいいのです。お互いの意見を尊重し話し合う過程が大切です。
- 一度決めたら終わりではありません。思いや考えは揺れ動くものです。何度でも繰り返し話し合うことが必要です。
- ご家族、医師、歯科医師、看護師、ケアマネジャー、介護職員など、あなたの応援団はたくさんいます。全員が一堂に集まるのは難しいですが、結果を記録しておくこと、繰り返し話し合いを行うことが大切です。

