

最期まで望むように過ごしたいと願う  
本人とその家族を医療・ケアチームが  
連携して支えます。



### 家族として…

家族としては、本人の「生きる時間の長さ」だけではなく、本人が望む「生活の質」がかなえられるよう、サポートすることが重要です。大切な判断を求められたときに、「**本人ならこう思うだろう**」と**推定できる**よう、元気なうちに話し合いをしておけば、いざというときに迷ったり、後悔したりすることが少なくすむかもしれません。ご本人を含めて話し合っておきましょう。

最期まで在宅療養をする場合、大切な人が日に日に衰えていく様子を見るのはつらいものですが、適切な医療・ケアを受けることができれば、おだやかに、自然に最期を迎えることができます。自宅での看取りには不安を感じるかもしれませんが、あらかじめかかりつけ医や訪問看護師から本人の状態や、今後予測される病状の説明を受け、どうすべきか知っておくことができれば、心の準備になります。大切な人の人生の最期に寄り添いましょう。

# もしものときに備えて 人生会議してみませんか？

## 人生会議(ACP)とは？

「人生会議」とは、アドバンス・ケア・プランニング (Advance Care Planning) の愛称です。あなたが病気になったり、介護が必要になったりしたときに、「自分はどのように生きていきたいか」をあらかじめ考え、家族や大切な人、医療・介護ケアチームと繰り返し話し合い、あなたの思いを共有することを、アドバンス・ケア・プランニング (Advance Care Planning)、略してACPといいます。

あなたの人生の  
最期をどのように  
過ごしたい？

あなたに  
聞いておきたい

あなたの大切な命  
そのときを  
今考える？

あなたと  
話しておきたい

全ての人が、人生会議をしなくてはならないというわけでは、決してありません。  
知りたくない、考えたくない方への配慮が必要です。

# Step 1 あなたの気持ちを考えてみましょう

あなたが  
幸せに感じること

家族と過ごす…  
好きなことが出来る…

あなたが  
大切にしていること

趣味、お金…  
人とのつながり…

あなたが  
不安に思っていること

家族の負担になりたくない…  
家族が経済的に困らないように…

あなたが  
希望する医療

できる限り治療を受けたい…  
痛みや苦しみが無いように…

あなたの思いを  
整理してみましょう!

## 考えておきたい「医療・ケアへの希望」

人生の最終段階における医療について、医師などからどんな治療の選択肢があり、それによりどのようなことが予測されるかなどの説明を受け、それをもとに本人と医療従事者が話し合いを行って決定することが基本です。ただし、本人の意思が確認できない場合は、家族や医療従事者が最善の治療方針を決めていくこととなります。だからこそ、事前に考えておき、希望や思いを伝えておくことが大切なのです。“そのとき”がいつ来たとしても今のうちから準備をしておけば、慌てず後悔しない行動が出来るはずですよ。

投薬

入院

延命

通院

手術

施設  
or  
自宅

介護

迷ってもいい!  
決められないことがあってもいい!  
あとで変わってもいい! 考えてみよう!!

# Step 2 信頼できる人は誰ですか?

あなた自身の事をよく理解してくれているあなたが信頼できる人で、いざというときに、あなたの代わりとして「どのような医療やケアを受けるか」「どこで医療やケアを受けるか」などについて相談し話し合ってくれる人は誰か考えてみましょう。

# Step 3 大切な人と話し合い、伝えておきましょう!

これから先、自分らしく暮らしていくために、どんなことを大切にしていきたいですか?

「もしも」のときに備えて、あなたの大切にしていること、守りたいことや続けたいこと、どのような医療やケアを望んでいるか、あなた自身で考えてみたり、信頼する人たちと話し合ってみてください。「もしも」のときにあなたの信頼する人があなたの代わりに治療やケアについて難しい決断をする場合に重要な助けとなり、万が一あなたが自分の気持ちを話せなくなった時には、心の声を伝えることができるかけがえのないものになります。そして、あなたの大切な人の心の負担を軽くするでしょう。



あなた自身で前もって考え、  
家族や周囲の信頼する人たちと話し合い、  
思いを共有することが重要です。

## 考えたこと・話し合ったことを実際に書き留めておく

考えたことや話し合ったことをノートなどに書き留めておきましょう。書き留めておくことで、気持ちが整理されていきます。これまでの人生を振り返って書いてみると、大切にしてきたことが分かり、自分らしい生き方に改めて気づくこともあります。気持ちが変わったときは何度でも書き直しましょう。

書き留めたノートなどがあること、  
そのノートがどこにあるのか、  
何が書いてあるのかを大切な人や  
医療・介護従事者にも伝えておきましょう。