

あなたにとって何が大切ですか？

人生の目標・希望や思いは何でしょうか？

Step ①

希望や思いについて考えましょう

今のあなたの考え方を示しておくことは、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。

何度でも繰り返し話し合しましょう

Step ⑤

考えを「私の心づもり」に書きましょう

話し合ったことは記録として残しましょう。希望や思いは時間とともに変化したり、健康状態によって変わる可能性があります。その都度「私の心づもり」を見直して書き直して構いません。

(引用元：広島県地域保健対策協議会 ACPの手引き、参照：厚生労働省ホームページ)

Step ②

健康について学び考えましょう

医師とあなたの健康について相談することも必要です。病気がある場合には、将来どうなるか、どういう治療ができるのか、その治療でどうなるのか学びましょう。

健康で長生きを目指して！

主治医に質問してみよう



人生会議 (ACP: アドバンス・ケア・プランニング) とは？

もしものときのためにあなたが望む医療やケアについて元気な間から前もって考え繰り返し話し合い共有する取り組みのことを言います。

“今”のあなたが『大切にしていることは何か』を考えてみることから始めてみましょう。



Step ④

希望や思いについて話し合しましょう

医療や生活に関する希望や思いを家族・代理人や医療者と話し合しましょう。しっかり話し合うことで、お互いの理解が深まることでしょ

どのような状態でも長く生きたい

延命のための治療は望まない

どんな時でもあなたの希望を尊重できる人

Step ③

あなたの代わりに伝えてくれる人を選びましょう

- 予期しないできごとや突然の病気で自分の希望を伝えることができなくなるかもしれません。自分で判断できなくなった時に、あなたの代わりに伝えてくれる人(代理人)を選んでおくことが大切です。