

# アドバンスケアプランニング

(人生会議)

～自分らしく生ききるために～



氏名

---

## アドバンスケアプランニングとは

将来の変化に備え、ご家族や大切な方と、医療、介護従事者が一緒に、人生観や価値観、希望に沿った医療やケアなどを話し合うことです。



昭和・平成・令和と時代が変わっていくように、私たち自身もいろいろなことが変化します。いつまでもこのままでと願っていても、歳を重ねると私たちの身体や認知機能は衰えます。それに加えて、病気や事故、災害は突然やってきます。急な病気や事故に遭遇したとしても、自分らしく穏やかに生ききるために、あなたの大切にしていることや、受けたい医療やケア、どこで過ごしたいのかを考え、周囲の人や医療者に伝えておきましょう。人の気持ちは変わります。今決めることが重要ではなく、思いを伝えておくことが大切です。あなたの思いを信頼できる人と共有して記録に残していれば、あなたの望む医療やケアの方向性を考えることができます。

一度きりではなく  
病気になった時、介護が必要になった時、  
人生の節目（誕生日・お正月・親戚が集まった時など）に  
何度も繰り返し考え話し合うことが大切です

家族や大切な人とステップ1・2を語り合ってみてはどうでしょう。

医療・ケアを受けている人は医療者とも語り合ってみましょう

## ステップ1

●あなたのことを教えてください

どんな人生を送ってきたのかを教えてください。あなたの今後の過ごし方を相談させていただくうえで参考になります。

あなたのご家族は？

あなたの仕事は？

趣味や楽しみはなんでしょう？

あなたの人生において、特に記憶に残っていることや大切だと考える事はどんな事ですか？



あなたが人生において果たした役割のうち最も大切なものはなんでしょう？（例えば家族の中や仕事上での役割など）

あなたが大切な人に話しておきたいことはありますか？

人生において支えになった人、出来事がありますか？



## ステップ2

●あなたの人生にとって幸せと思うことはなんだろう？と考えてみてください。例えば・・・

- 楽しみや喜びにつながることもあること
  - 身の回りのことが自分でできること
  - 人として大切にされること
  - 社会や家族の中で役割が果たせること
  - 痛みや苦しみが少なく過ごせること
  - 人の迷惑にならないこと
  - 自然に近い形で過ごすこと
  - 先々に起こることを詳しく知っておくこと
  - 弱った姿を見せないこと
  - 信仰に支えられること
  - 家族や友人と十分に時間を過ごせること
  - 落ち着いた環境で過ごせること
  - 人生を全うしたと感じる事
  - 望んだ場所で過ごせること
  - 医師を信頼できること
  - 納得いくまで十分な説明を受ける事
  - 大切な人に伝えたいことを伝える事
  - 病気や死を意識せずに過ごすこと
  - 生きていることに価値を感じられること
  - その他
- どうでしょうか？



### ステップ3

●身体のことを教えてください

身体のことので気がかりなことはありますか？

病気が見つかった時、病状説明はどうしてほしいですか？

厳しい状態についてもすべて自分に話してほしい

自分には詳しい話はしてほしくない

代理決定者や医師の判断に任せる

その他

なぜそう思うのですか？



受ける治療に対する希望はありますか？

（健康な方はもしも病気になった時を仮定してください）

- 一日でも長く生きられるような治療をしてほしい
- どんな治療でもとにかく病気が治ることを目指した治療を受けたい
- 苦痛を和らげるための十分な治療を受けたい
- 痛みや苦痛なく自分らしさを保つことに焦点を当てた治療を受けたい
- できるだけ自然な形で最期を迎えられるような必要最低限の治療を受けたい
- その他

なぜそう思うのですか？

現在治療中または経過観察中の病気はありますか？

医師からどのような説明を受けていますか？



介護が必要になった時どこで療養したいですか？

自宅

療養型病院

介護施設

わからない

なぜそう思いますか？

がんや慢性心不全などの病気が進んで治すことが不可能となり、その後、生命が危ぶまれる状況になった時、※延命処置を希望するかどうかをご家族や親しい方と考えておいてください。

※延命処置とは

ここで言う延命処置とは、心臓が動いていない時に心臓マッサージをしたり、呼吸がないときに人工呼吸器をつけたり、血圧が下がった時、血圧を上げる薬をすること





## ステップ4

- 自分らしく生ききるために  
今現在、気がかりなことはありますか？

やりたいことはありますか？



## 代理決定者について

あなたのことを信頼して任せられる人、あなたのことを一番わかってくれていて、もしもの時に判断してくれる人はいますか？  
家族親族がいない場合は、友人、近所の人、内縁の方でも構いません。あなたのことを親身に考えてくれる人はいますか？

代理決定者氏名

関 係

選んだ理由



代理決定者にあなたの代理決定者であることを伝えましょう。  
そして代理決定者にあなたの思いを伝え、話し合しましょう。


万が一、意思決定ができなくなった時のために

- 1、信頼でき自分のことを任せられる人（代理決定者）を決めましょう
- 2、代理決定者と一緒に話しましょう
- 3、かかりつけ医・看護師、ケアマネジャーなど医療や生活上の支援者も一緒に話をしましょう

メモ

A series of horizontal dashed lines for writing.





中河内医療圏がん診療ネットワーク協議会

緩和ケア部会