

富良野協会病院

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

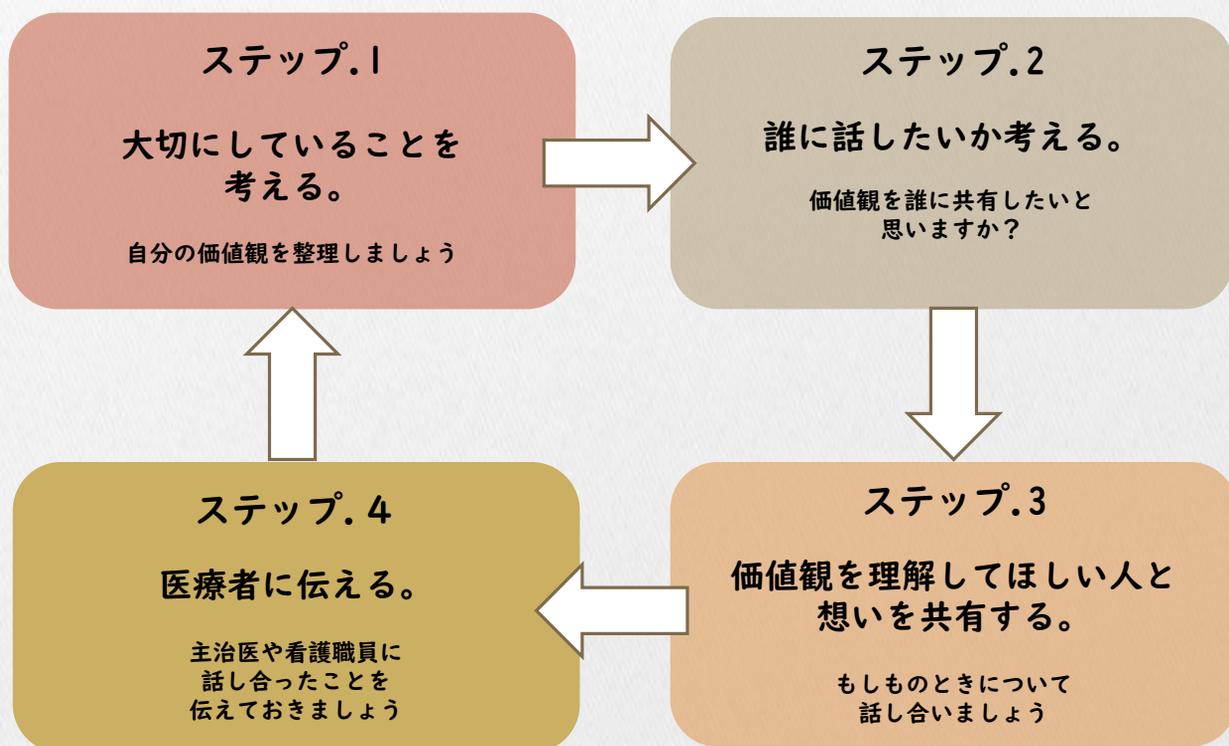
人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）の最大の目的は、
あなたの価値観を理解してもらうこと。
もしものとき、「あなたならこう考えるだろう」と、
想像できる人を作ることです。



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かまいません。何度も繰り返し話し合うことが大切です。

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……

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

家族に決めてもらって
構わないし、必要性を感じない

そもそも伝える相手もないし、
自分には関係ない

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……

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……？

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……

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。
何を大切に生きて生きるか、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。

ステップ.1

大切にしていることを考える－自分の価値観を整理しましょう－

★最期のときが近いと知ったとき、

あなたが大切にしたいと思うことは何ですか？（複数選択可）

- 家族（ペットを含む）や友人、パートナーなど大切な人
 - 趣味や仕事などで社会との関わりを最期まで持ち続けること
 - 自分や家族、パートナーが経済的に困らないこと
 - 可能な限り長く生きること
 - 生き方や信念
 - その他（）
- なぜそう考えたか、理由を書きましょう

★あなたが最期のときを迎えるとき、

何をしたいと思いますか？（複数選択可）



- 家族や友人、パートナーなど大切な人と過ごす
 - 一人で穏やかに過ごす
 - 周囲に自分の想いや考えを伝える
 - その他（）
- なぜそう考えたか、理由を書きましょう

★あなたが医療・処置を受けるとき、

「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

ステップ.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？—

症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、「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、とても大切です。

今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）の名前と間柄を記入してみましよう。

（※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（）

お名前（）

ご関係（）

ステップ. 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。あなたの希望を選んでください。

(複数選択可)

- 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。
- 心身に大きな負担を伴わない範囲で、治療を受けたい。
- 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。

★左ページの治療方針を選択した理由を書きましょう。

★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。



★「こんなケアは受けたくない」「こんな最期は嫌」
と思うことがあれば教えてください。

心肺蘇生・人工呼吸など

人工透析

経管栄養など

お気持ちを教えてください



ステップ.4

医療者に伝える。

ー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ー

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、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はなくても、
医療者と家族・大切な人で相談して決めてよい