

# 私の思いをまとめませんか

～ACPを始めましょう～



これからどんな人生を歩んでいきたいですか？

自分の望む人生を自分らしく最期まで歩むために、

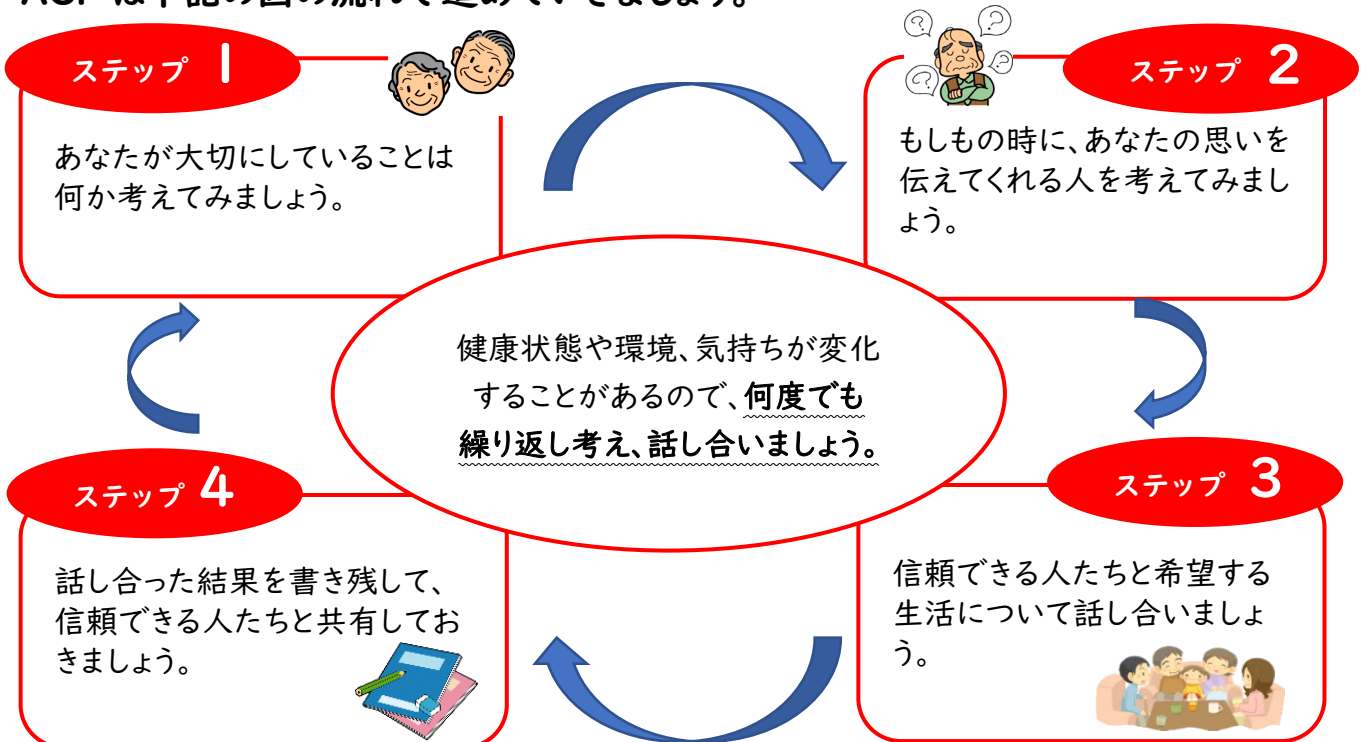
**私**の思いをまとめて、知ってもらうことから始めましょう。

ACP (アドバンス・ケア・プランニング)とは

もしもの時のために、自ら望む生活について、前もって考える  
取り組みです。

## ACP の進め方

ACP は下記の図の流れで進めていきましょう。



# <さあ取り組んでみましょう!>



作成日： 年 月 日  
年 月 日  
年 月 日

※ときどき、見直しましょう。

氏名：

## 1. 今のわたし

趣味・特技



好きな食べ物

宝物・コレクション



これからやりたいこと・続けたいこと・行きたい場所・会いたい人

あなたにとって大切なこと・大切にしてきたこと



ポイント



もしもの時に備えて、日頃からできることは？

- ・緊急連絡先を携帯しておきましょう。
- ・体調を気軽に相談できる「かかりつけ医」を持ちましょう。
- ・家族や近隣の方とコミュニケーションをとり「助けられ上手」になりましょう。



## 2. もし生活の手助けが必要になったら、どのような生活を望みますか？

生活場所

自宅

施設

その他（

理由

どのように支援してほしいですか？

お手伝いしてほしい人（氏名、間柄、連絡先）



3. もし生きることができる時間が限られていたら、あなたにとって「大切なこと」は何ですか？(複数回答可)

- 家族や友人との時間
- 仕事や社会的な役割
- 趣味等自分の好きなこと
- ひとりの時間
- 自分の事はできるだけ自分でする
- その他



( )

4. もし病気やケガなどによって、「大切なこと」ができなくなったらどのように過ごしたいですか？

- 必要な治療やケアを受けて、できるだけ長く生きたい
- 命が短くなったとしても、治療やケアは受けたくない
- 痛みや苦しみが和らぐ処置や治療を受けたい
- わからない

(なぜそう考えたか、理由を具体的に書いてみましょう。)

5. もし、自分の考えや気持ちを伝えられなくなった時や、治療などについて決められなくなった時は、誰に決定を託したいですか？

① 氏名 \_\_\_\_\_ 続柄 \_\_\_\_\_

② 氏名 \_\_\_\_\_ 続柄 \_\_\_\_\_



(なぜその方をお願いしたいのか、理由を書いてみましょう。)

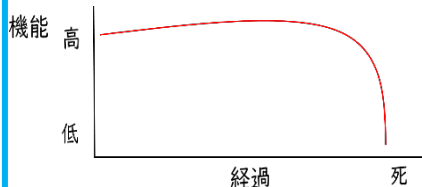
## ポイント 2



命の危機が迫った状態になると、約70%の方が医療やケア等を自分で決めることや望みを人に伝えることができなくなると言われています。

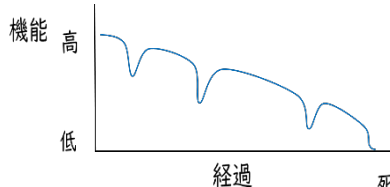
### ① がんなど

死亡の数週間前まで機能は保たれ、以後、急速に低下



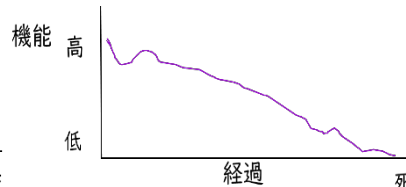
### ② 心臓・肺・肝臓などの臓器不全

時々重症化しながら、長い期間にわたり機能は低下



### ③ 老衰、認知症など

長い期間にわたり徐々に機能は低下



出典:早わかり在宅医療看取り編

## ACPに関する情報



### 【ACPについて詳しく知りたい】

◎厚生労働省ホームページ「人生会議」してみませんか？

### 【自分の考えをまとめるツール】

◎福岡市作成 マイエンディングノート

人生を振り返り、自身の情報や要望・希望などをまとめるツールを作成し、配布しています。これからのことを考えるために必要な様々な制度も紹介しています。詳細は、ホームページをご覧ください。



### 【判断する力が衰えた時に備えたい】

◎福岡市成年後見推進センター

判断する力が低下した人の権利を守る仕組みとして「成年後見制度」があり、制度に関するご相談をお受けしています。

問い合わせ先:092-753-6450



### 【終活の相談をしたい】

◎終活サポートセンター

終活に関する様々な相談を、電話や面談によりお受けしています。

問い合わせ先:092-406-0168



### 【お問い合わせ先】

福岡市西区保健福祉センター

TEL: 092-895-7078

地域保健福祉課 地域包括ケア推進係

FAX: 092-891-9894

令和3年12月作成(令和5年3月修正)