

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。

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、

周囲の信頼する人たちと共有する取り組みを

ACP（アドバンス・ケア・プランニング）と呼びます。

話し合いの進め方

ステップ 1



あなたが大切にしていることは何か考えてみましょう。

ステップ 2



もしもの時に、あなたの思いを伝えてくれる人を考えてみましょう。

ステップ 3



信頼できる人たちと希望する生活について話し合いましょう。

ステップ 4



話し合った結果を書き残して、信頼できる人たちと共有しておきましょう。

健康状態や環境、気持ちが変化することがあるので、
何度でも繰り返し考え、話し合いましょう。

<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

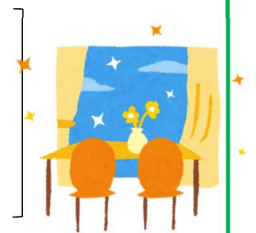
☐ 自宅（ ） ☐ 施設（ ）

☐ 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）



ポイント 2

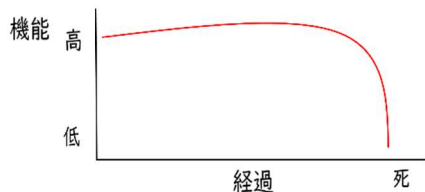


命の危機が迫った状態になると、約 70%の方が医療やケア等を自分で決めることや望みを人に伝えることができなくなると言われています。

出典：早わかり在宅医療看取り編

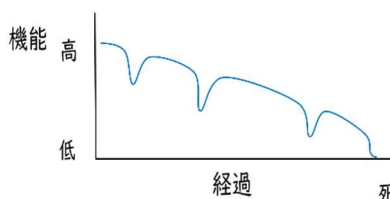
①がんなど

死亡の数週間前まで機能は保たれ、以後、急速に低下



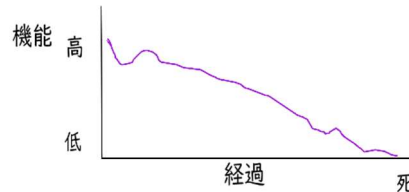
② 心臓・肺・肝臓などの臓器不全

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



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

☐ 趣味など自分の好きなこと

☐ 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。



関連情報

【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。



【終活の相談をしたい】

◎終活サポートセンター

相続・葬儀・家財処分・権利擁護などの終活に関する分野について
各種相談を受けたり、専門的サービスなどにつないだりする
『終活相談窓口』を設置しています。
終活について「どこに相談して良いかわからない」
「何から手をつけて良いかわからない」といった方は、お気軽にご相談ください。



問い合わせ先:092-406-0168

【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