

人生会議をはじめよう



元気なうちから “もしも”の時 のことを考えよう



人生会議ってなに？

もしものときに、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを『人生会議』（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）といいます。

なんのためにするの？

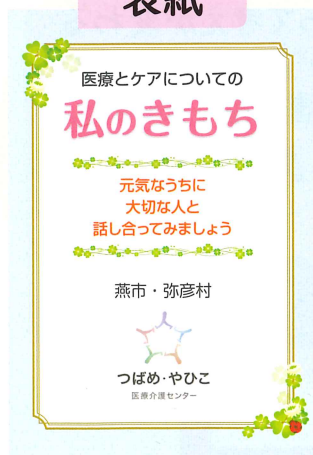
誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約70%の人が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることが、できなくなると言われています。自分自身で前もって考え、周りの人たちと共有することで、もしものときにあなたの望む医療やケアが受けられるかもしれません。

もしものときの医療やケアについて考えるきっかけとして

「私のきもち」手帳

無料

表紙



中面

質問 1 あなたが治らない病気などになったらどのように過ごしたいですか？ ☐ できるだけ長く生きるために治療を受けたい ☐ 痛みやつらさを軽くする治療やケアをしてほしい ☐ すべての治療やケアを受けたくはない ☐ わからない ☐ その他 【 】	質問 2 あなたが治療やケアについて、自身で話せない場合 誰に話し合ってもらいたいですか？（いくつ選んでもいいです。） 【 】には名前や連絡先を書いてください。 ☐ 配偶者（夫・妻・パートナー） 【 】 ☐ 子ども ・ 孫 【 】 ☐ きょうだい・しんせき 【 】 ☐ 友だち・知り合い 【 】 ☐ かかりつけ医 【 】 ☐ その他 【 】 ☐ 頼める人はいない	質問 3 あなたが治らない病気などになったら、どこで過ごしたいですか？ ☐ 自宅（自分の家） ☐ 病院 ☐ 施設 【施設の名前： 】 ☐ その他 【 】 ☐ 今はわからない
--	--	---

を配布しています

書き方は
裏面へ



人生会議について詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。



「私のきもち」手帳の記入例

医療とケアについての

私のきもち

元気なうちに
大切な人と
話し合ってみましょう

燕市・弥彦村



つばめ・やひこ
医療介護センター

名前
【 燕 弥太郎 】

生年月日
【 昭和24年 8 月 1 日 】

住所
【 燕市〇〇〇〇1-1 】

電話番号
【 〇〇〇〇-〇〇-〇〇〇〇 】

緊急連絡先
【 名 前： 燕 弥生（長女） 】
【 連絡先： 〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇 】

書いた日
【 令和6年 8 月 1 日 】

話し合った日
【 令和6年 8 月 1 日 】

話し合った人
【 燕 弥生 】

病気・体の動きに当てはまるものに
チェック・記入してください。

● 病気について

☒ 脳血管疾患（脳梗塞） 脳出血 脳卒中）

☒ 心疾患（心不全） 心筋梗塞、狭心症）

☐ 糖尿病 ☐ 高血圧 ☐ がん

☒ その他【 ワーファリン服用中 】

● 体の動きについて

☒ 自分で歩ける

☐ 少し介助が必要

☐ 人の助けがないと歩けない

かかりつけ医について

・ 病院名 【 〇クリニック 】

・ 担当医師 【 〇〇先生 】

わかる範囲で
記入しておきましょう

質問 1 あなたが治らない病気などになったら
どのように過ごしたいですか？

- ☐ できるだけ長く生きるために治療を受けたい
- ☒ 痛みやつらさを軽くする治療やケアをしてほしい
- ☐ すべての治療やケアを受けたくない
- ☐ わからない
- ☐ その他【 】

質問 2 あなたが治療やケアについて、
自身で話せない場合 誰に話し合っ
てもらいたいですか？（いくつ選んでもいいです。）
【 】には名前や連絡先を書いてください。

- ☐ 配偶者（夫・妻・パートナー）
【 】
- ☒ 1 番 子 ども ・ 孫
【 燕 弥生（長女）
〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇 】
- ☐ きょうだい・しんせき
【 】
- ☒ 2 番 友だち・知り合い
【 弥彦 燕次郎
〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇 】
- ☐ かかりつけ医
【 】
- ☐ その他
【 】
- ☐ 頼める人はいない

質問 3 あなたが治らない病気などになったら
どこで過ごしたいですか？

- ☒ 自宅（自分の家）
- ☐ 病院
- ☐ 施設
- 【 施設の名前： 】
- ☐ その他
【 】
- ☐ 今はわからない

あてはまるところに
チェックをします

お薬手帳と
一緒にするなど
分かりやすい
ところに保管
しましょう

「私のきもち」手帳の使い方

考えてみる

まずは質問に答えながら、自分のきもちを整理してみます。



話し合ってみる

「私のきもち」手帳を見ながら、家族や信頼する人、医療・介護で関わる人たちと話し合います。



書いてみる

話し合いの結果や時間の経過、状況の変化によって考えが変わることがあります。そのたびに書き直しましょう。

