



# 人生会議とは…

(ACP: アドバンス・ケア・プランニング)

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%の方が、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。

自らが希望する医療やケアを受け  
るために大切にしていることや望ん  
でいること、どこでどのような医療  
やケアを望むかを自分自身で前もっ  
て考え、周囲の信頼する人たちと話  
し合い、共有する取り組みを

「人生会議」

と呼びます。



あなたが伝えたいことを整理してみましょう。  
(いくつでもかまいません)

## ◇ あなたが大切にしていることは？

- 家族や友人のそばで暮らすこと
- できるだけ仕事や社会的な役割が続けられること
- なるべく人の手を借りず、身の周りのことを自分ですること
- できる限りの治療を受け、一日でも長く生きること
- 痛みや苦しみがなく、自然な形で穏やかに過ごせること
- ひとりの時間を持ち、好きなことができること
- 自分が経済的に困らないこと
- 家族に経済的な負担をかけずに暮らすこと
- その他(日ごろ考えていることを思いつくままご記入ください)

## ◇ 人生の最終段階の医療について あなたの思いに近いものはどれですか？

- 一日でも長く生きられるよう、できる限りの治療をしてほしい
- 病気の治療というより、痛みや辛さを取り除く処置をしてほしい
- 回復の見込みがなければ、延命治療は受けず自然に過ごしたい
- まだ考えられないので、家族や主治医と話し合ってみたい
- その他  
(日ごろ医療について考えていることがあれば、ご記入ください)

記入日：      年   月   日   氏名： \_\_\_\_\_

話し合った人： \_\_\_\_\_

## ◇ 回復が難しい状態になったときに 受けたくない医療処置はどれですか？

- 心臓マッサージ } (心臓が止まった時、胸を強く押して心臓を動かします)
- 人工呼吸器 } (自力で呼吸ができない時、気管に入れた管から肺に酸素を送ります)
- 経管栄養 } (口から食べられない時、胃または鼻に入れた管から栄養剤や食物を流します)
- 中心静脈栄養 } (首などの太い血管から水分や栄養を注入します)
- その他 } (身内での経験やテレビを見て思ったことなどをご記入ください)

## ◇ 人生の最期のときを どこで過ごしたいですか？

- 自宅
- 老人ホームなど、介護が受けられる施設
- 病院・診療所
- その他

## ◇ 自分で意思表示ができなくなったときに 代わりに医療やケアについて決めてほしい人は 誰ですか？

名前： \_\_\_\_\_ (続柄： \_\_\_\_\_)  
 頼める人がいない、思いつかない

## ◇ あなたの希望や思いを誰かに伝えてありますか？

はい → (名前： \_\_\_\_\_)  
 いいえ

## 話し合いの進め方

あなたが大切にしていることは何ですか？

\* こだわりなども OK

あなたの思いを理解し信頼できる人は誰ですか？

信頼できる人や医師・看護師・ケアマネ等と話し合いましょう

話し合った内容は大切な人たちにも伝え、分かりやすい場所に保管しましょう

\* 冷蔵庫の扉やお薬手帳の中 等

ライフイベントや心身の状態で考えは変わるものです。何度でも、繰り返し考えて、話し合いを重ねましょう。

## 中央西福祉保健所管内の相談機関

相談や支援を受けられる機関はお住まいの市町村にもあります。主な相談窓口は下記のとおりです。

### 医療機関等

病院や診療所など、かかりつけ医師や看護師等へ気軽に相談してみましよう。

### 地域包括支援センター

地域住民の方が健康で安心して暮らせるように、生活全般に関する相談を受けます。

※ 各市町村に設置されています。

- 土佐市高岡町甲 2017-1 土佐市役所内  
TEL : 088-852-1517
- いの町 1400 すこやかセンター伊野内  
TEL : 088-893-0231
- 仁淀川町大崎 200 仁淀川町役場内  
TEL : 0889-35-0880
- 佐川町乙 2310 健康福祉センターかわせみ内  
TEL : 0889-22-7137
- 越知町越知甲 2457 越知町保健福祉センター内  
TEL : 0889-26-1187
- 日高村本郷 61-1 日高村役場内  
TEL : 0889-24-5197

発行元：高知県中央西福祉保健所（0889-22-1241）

「在宅療養支援体制に取り組むWG」

Advance  
Care  
Planning

「今、伝えたいこと」  
人生会議

あなたらしく生きるために

あなたの大切な思いを

みんなで話し合ってみませんか？

高知県中央西福祉保健所管内版

土佐市、いの町、仁淀川町、佐川町、越知町、日高村