

アドバンス・ケア・プランニングについて (A C P)



—人生会議—

アドバンス・ケア・プランニング

(ACP) — とは？



Advance

あらかじめ



Care

世話 配慮 気配り
医療 看護 介護



Planning

計画をたてる

人生会議(ACP)とは、将来あなた自身が病気になったり、介護が必要になったときに備えて、これまで大切にしてきたことや、これから誰とどのように過ごしたいか、希望する医療や介護のことなどについて、家族や大切な人、医療、介護関係者とともにあらかじめ考え、繰り返し話し合うプロセスのことを言います。



人生会議(ACP)サイクル



1, 考えてみる

自分の大切にしていること
どんな医療や介護を受けたいか

考えは変わる
このサイクル
を繰り返す

2, 信頼できる人に話す

考えたことについて信頼
できる人に話してみる

3, 共有して残す

考えたことや話し合った
ことを書き留めておく

対話すること

大切にしてい
ることは何か

価値観の共有

医療や介護への
考えを伝える

自分の意思や希望を伝えら
れない状況になったときに
考えや好みが尊重される



平成30年 厚生労働省

「人生の最終段階における医療の決定プロセスに関するガイドライン」

医師等の医療従事者から適切な情報の提供と説明がなされ、それに基づいて 医療・ケアを受ける本人が多専門職種の医療・介護従事者から構成される医療・ケアチームと十分な話し合いを行い、本人による意思決定を基本としたうえで、人生の最終段階における医療・ケアを進めることが最も重要な原則である。

アドバンス・ケア・プランニング（ACP）の愛称

「人生会議」

人生会議の日
11月30

いい看取り看取られ





中野区のACP普及啓発事業

■令和元年度に他事業で人生会議（ACP）をテーマに講演会実施

→非常に反響があり、事業化へ

■令和3年度より事業開始

→区民や医療・介護関係者の認知度向上を目指し普及啓発に取り組む

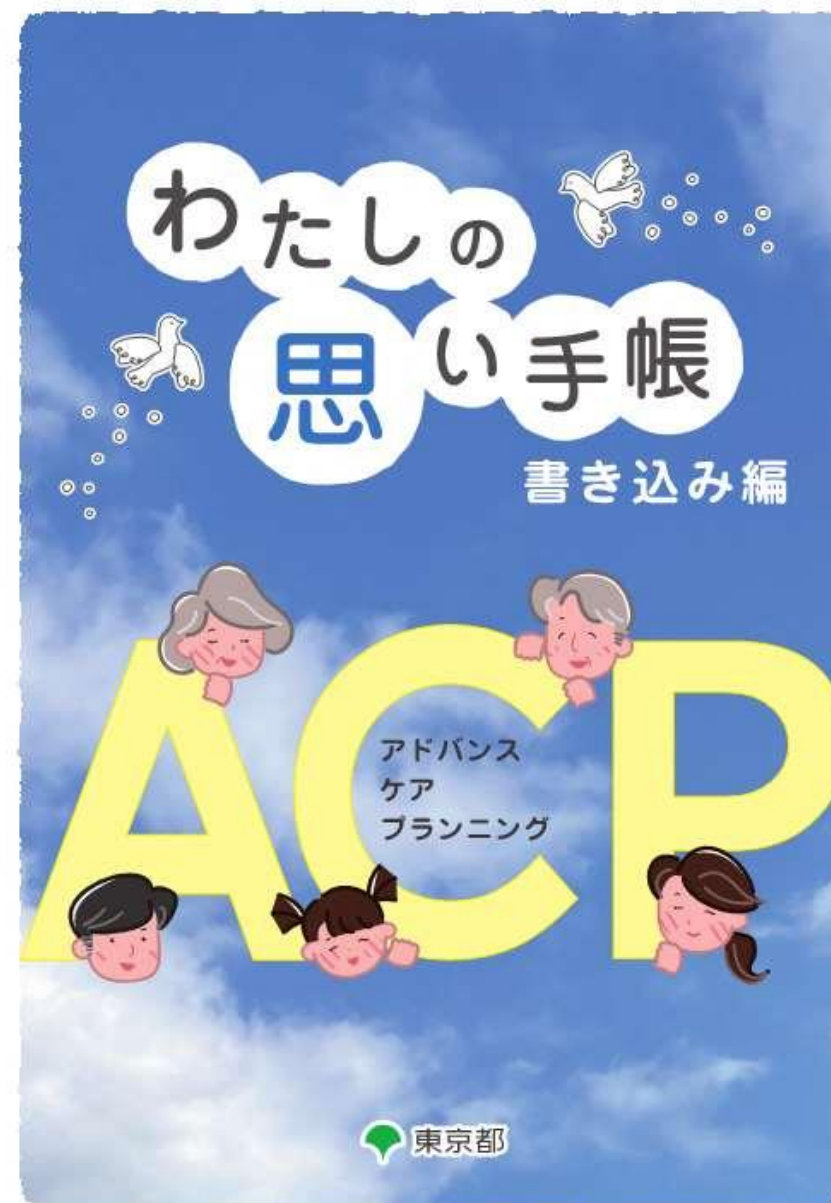
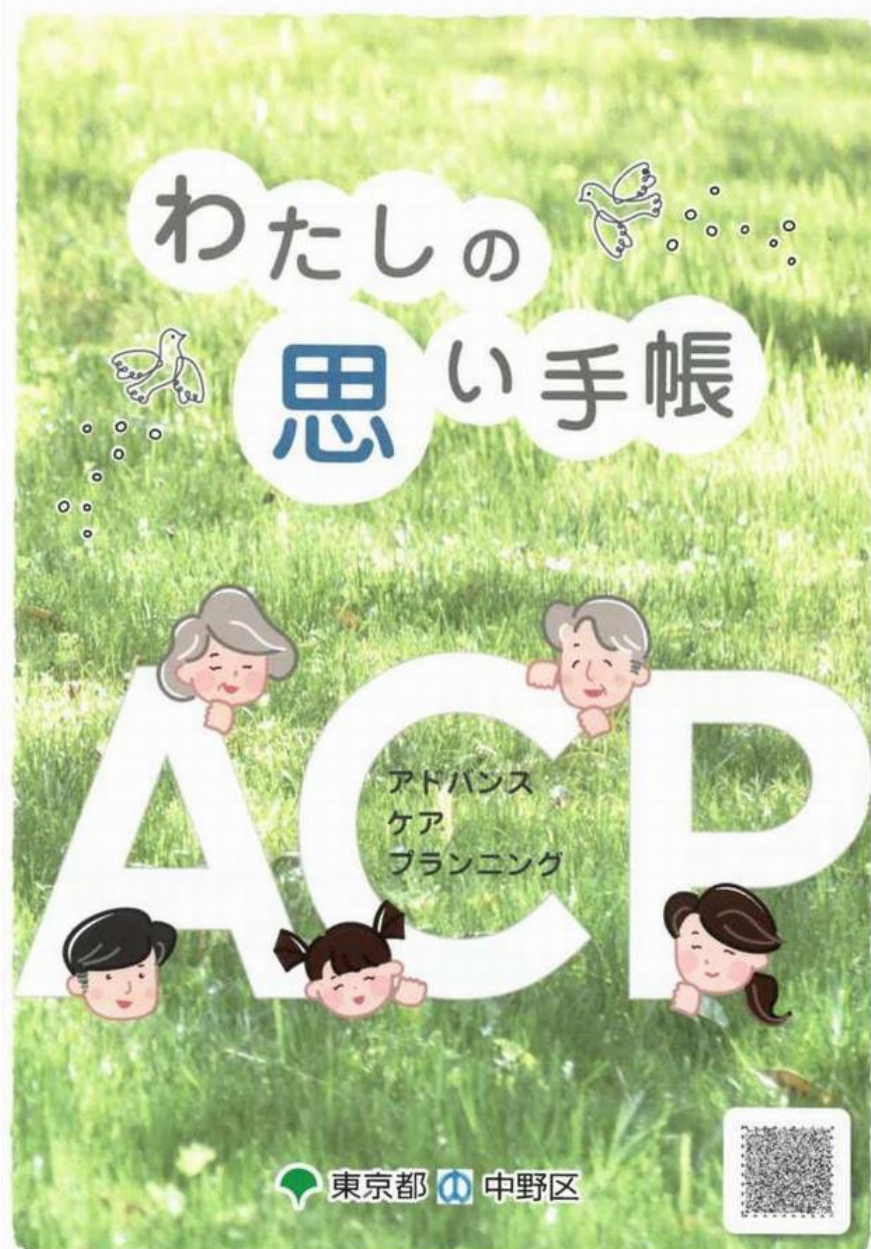
■普及啓発

- ・東京都「わたしの思い手帳」の活用
- ・中野区版リーフレット作成・配布
- ・講演会・研修会（区民向け・支援者向け）
- ・パネル展示 等



東京都「私の思い出帳」

MIC+





中野区オリジナルのリーフレット

人生会議ポイント① 信頼できる人って誰？

信頼できる人はひとそれぞれ。
「あなたにとって」の信頼できる人は誰なのかを
あらためて考えてみましょう。

大切な人
信頼できる人

友人
子ども
配偶者・パートナー
医療・介護関係者

自分の意思や希望を伝えられない状況になったときに備えて
「価値観や人生観を共有しておく」「医療や介護に対する考えを
伝えておく」と、医療や介護の決定の際に、
●あなたの考えや好みを尊重されます
●あなたの考えを想像し不確かなまま決定することになる
家族などの気持ちの負担が軽くなります

なぜ決めておいたほうが
良いのでしょうか？

人生会議ポイント② 何を話す？

まずは
あなたの大切にしていること、
どのように過ごしたいかについて
話し合ってみましょう。

次は
あなたが病気やケガにより、
自分の考えが伝えられなくなったときに、
あなたが望む医療・介護は何かを
話し合ってみましょう。

病気になるまで
趣味の目標は
続けたい

最期まで家で
過ごしたい

自分で呼吸ができなくな
ったとき
人工呼吸器をつけたいか

どこでどのような
介護を受けたいか

口から食べられなくな
ったときの希望

中野区の取り組み

「わたしの思い手帳」無料配布

人生会議（ACP）を行う際に
活用できる資料です。
（東京都発行）

配布場所
中野区役所 地域包括ケア推進課・地域包括支援センター

「もしバナカード」無料貸し出し

人生会議を体験するためのツールです。
36枚のカードに「余命半年と言われたとき」を想定
して、大切にしたいことや価値観が書かれています。

貸出場所
中野区役所 地域包括ケア推進課

他にもさまざまな取り組みを行っています。詳細は中野区ホームページをご覧ください。
<https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/172050/q031459.html>

令和4年11月発行
中野区地域支えあい推進部 地域包括ケア推進課（電話 03-3228-5785）

「人生会議」始めてみませんか？

届け！私の思い

かんたん！人生会議（ACP）サイクル

① 考えてみる

自分はどんなことを大事にしたいか、
どんな医療を受けたいか、など
考えてみましょう

② 信頼出来る人に話す

考えたことについて
信頼できる人に話してみよう

③ 共有して残す

（書き留める）
考えたことや
話し合ったことを
書き留めてみましょう

「わたしの思い手帳
書き込み編」を
使ってみましょう

考えは変わる！
この作業を何度も
繰り返してみよう

わからないことが
あったら
医療や看護
ケアマネジャーにも
相談してみましょう！

人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）とは

将来あなた自身が病気になったり、介護が必要になったりしたときに備えて
これまで大切にしてきたことや、これから誰とどのように過ごしたいか、
希望する医療や介護のことなどについて、家族や大切な人、医療・介護
関係者とあらかじめ考え、繰り返し話し合うプロセスのことを言います。
厚生労働省はACPの愛称を「人生会議」と決め普及・啓発を行っています。

ACP 人生会議

人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング） を開きましょう

将来あなた自身が病気になったり、介護が必要になったときに備えて
これまで大切にしてきたことや、これから誰とどのように過ごしたいか
希望する医療や介護のことなどについて、
家族や大切な人、医療・介護関係者とあらかじめ考え、
繰り返し話し合うプロセスのことを「人生会議（ACP）」と言います。

中野区では、在宅医療・介護連携推進の一環として
「人生会議（ACP）」の普及に取り組み、
ACP普及啓発小冊子「わたしの思い手帳」を配布しています。

リビング・ウィルは現在の意思表示であり 何度でも変更・撤回 ができます。

ここに書かれた医療行為について
ご自分の病気の原因や
病状などで考えていく
必要があります。
自分や家族だけで考えるのが
難しい場合は
医療関係者から
十分な説明を
受けてください。

作成に当たり **最も優先
されるのは本人の意思**
です。
作りたい方は作らなければ
ありません。

医療者や家族、あなたをサポート
してくれる方とあなたの意思に
ついての **情報を共有し
理解し合う**ことが大切です。

これは 現在の意思表示であり 何度でも変更・撤回 ができます

厚生労働省の「人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン」には「方針の決定は医療・ケア
チームと十分な話し合いを行い、本人の意思決定を基本としたうえで進める」との記載があります。

2024年3月発行
中野区地域支えあい推進部 地域包括ケア推進課（電話 03-3228-5785）

パネル展 令和6年11月25日から29日まで区役所1階ナカノのナカニワ

「人生会議」始めてみませんか？

届け！私の思い



大切な人に、あなたの思いを伝えていますか？
大切な人の気持ち、どのくらい知っていますか？

人生会議(ACP：アドバンス・ケア・プランニング)とは、将来あなた自身が病気になったり介護が必要になったりしたときに備えて、これまで大切にしてきたことやこれから誰とどのように過ごしたいか、希望する医療や介護のことなどについて家族や大切な人、医療・介護関係者とあらかじめ考え、繰り返し話し合うプロセスのことを言います。
厚生労働省はACPの愛称を「人生会議」と決め普及・啓発を行っています。



中野区

どうやって話し合ったら良いの？

いつ？

話し合う時期や場所は、いつ・どこでもかまいません
家族・友人が集まる機会に話し合ってみましょう

誰と？

ご自身が信頼できる方、家族・親しい友人・治療にあたっている
医師・看護師・ケアマネジャー・介護従事者の方などと
話し合ってみましょう

何を？

- ・あなたが大切にしていること
- ・どのような生活・暮らしをしていきたいか
「近況」「好きな食べ物」「趣味」など
- 他愛のない話を入り口にするのも一つの方法です



これまで考えたことを踏まえて、最期まであなたが自分らしく
生きるための医療・介護について、考え話し合ってみましょう

例えば、こんな風に始めることも・・・

