



大切なわたしの思いに向き合ってみましょう

生きていくことは「選択」の連続

これまでの人生では、あなたが日ごろから大切にしている思いや価値観、人生観などをもとに、ときに家族や大切な人と一緒に悩みながら「したいこと」「したくないこと」を「選択」してきたのではないのでしょうか。

セカンドライフはどう過ごす？

将来、何になりたい？

入学式

どこに就職する？

結婚する？

親と同居する？



将来の自分の変化に備えて人生や生きがいを考えましょう。

例えば…

- ・できるだけ仕事を続けたい
- ・病気になっても趣味の囲碁は続けたい

その上で、医療や介護のことについて準備しておきましょう。

例えば…

- ・これからも住み慣れた自宅で過ごし続けたい
- ・できる限り自分の口から食事をしたい

「自分はどう生きたいか」をあらかじめ考え、家族等と繰り返し話し合い、自分の思いを共有することを「アドバンス・ケア・プランニング(ACP)」と言います。

ACP

Advance
(あらかじめ)

Care
(世話・配慮・気配り
医療・看護・介護)

Planning
(計画を立てる)

あらかじめ(事前)
将来に備えて今から
スタートを！

医療・介護だけではなく、
日々の暮らしから考えてみよう！

決めることよりも
対話をし計画を立て
ていく過程が大切！

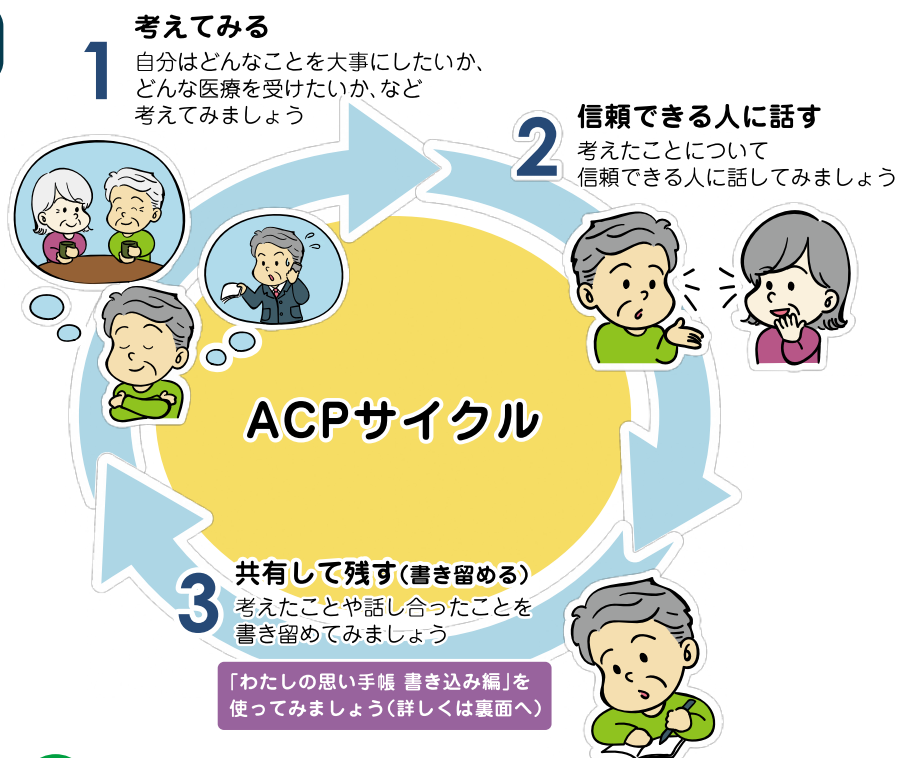
かんたん！ ACP サイクル

迷ってもいい！
決められないことがあってもいい！
あとで変わってもいい！

“ACPはいつから始めなければならない”
といったルールはありません。

でも、もしものことがあってからでは、
考える時間もないですね。

ですから、できるだけ、あなた自身や
あなたの大切な人が元気なうちに、
少しずつ考えておくことが大切です。





人生の後半期に備える

わたしの思い手帳

都民の皆様、これまでやこれからのことについて考え、家族や医療・介護関係者等の支援者とお話し合いいただくための冊子です。

本編

別冊 書き込み編

あなたや大切な人が
自分らしく生きるために

こんなときどうすればいい？

身近に起こりうる5つの
場面を集めてみました。

どんなときにどんなことを
考えないといけないの？

いま親がそんな状況だけど、
みんなどうしているんだろう…

何をしたらいいのか
もう少し詳しく教えて！

どうやって、そのACPって
いうのを行えばいいの？

実際にやってみませんか！

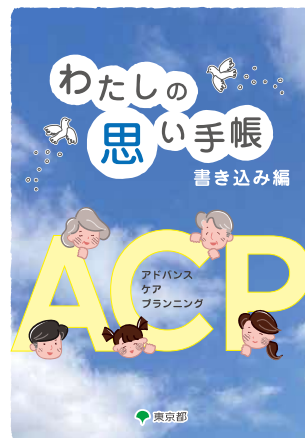
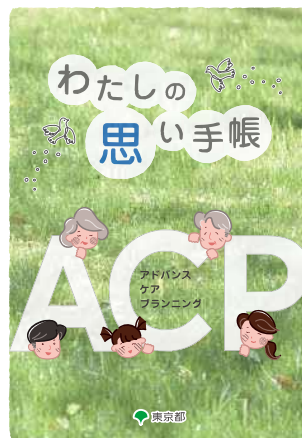
具体的なACPのやり方などに
ついてご紹介しています。

とりあえずエンディングノート
書いておけばいいんでしょ？

**ちょっと待って、
誤解してない!? ACP**

よくある誤解をわかりやすくまとめました。

ACPって、人工呼吸器を付けるか
付けないか決めるだけでしょ？



どんなふうに
過ごしたいか…

信頼できる人って
誰？

これまで大切に
してきたこと

これから大事に
したいこと

実際に使ってみて

山登りや俳句、地域とのかかわりなど、自分が
大事にしていることを整理できた

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、
前もって自身の希望する、または
希望しない医療や介護について
書き残すことができて安心した

今は元気なので、医療や介護が
必要になった時のことについて
子どもと話し合いづらかったが、
「わたしの思い手帳」をきっかけに
自分の考えや思いを子どもと共有
することができた

- 都庁、区市町村の窓口・地域包括支援センター、医療介護施設等で配布しています。
- 個別申込はHPから受け付けています。データのダウンロードもできます。

東京都 ACP

