

## 「もしものとき」について 話し合おう

「もしものとき」を考えたことがありますか？心に余裕のある時に、じっくりと考える時間を持ち、そして、あなたの考えを医療者に伝えてみませんか？

あなた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・ケアを受けたいかをあなた自身が前もって考え、周囲の信頼している人たちと話し合い、共有する『人生会議』が重要です。

### その会議を人生会議

『ACP (アドバンスケアプランニング)』  
とよびます

命の危険が迫った状態になると約70%の方が、これからの医療やケアなどについて自分で決めたり、人に伝えたりできなくなるといわれています。

人生会議を重ねることで、あなたが自分の気持ちを話せなくなった「もしものとき」には、あなたの声を伝えることができるかけがえのないものになり、そして また、あなたの大切な人の心の負担を軽くするでしょう。



### メモ

---

---

---

---

---

---

---

---

作成 2025年1月7日  
市立札幌病院 ACP 推進部会

治療・ケアについての  
私の希望  
～自分らしく生きるために～

## 人生会議

(アドバンス ケア プランニング)  
Advance Care Planning



市立札幌病院

# 「人生会議」 の進め方

今あなたが考えていることは、しばらくすると変わることや、違う考えになることがあります。  
何度でも繰り返しましょう。

STEP  
1

人生の希望や思いについて考えましょう

今あなたの考えを示しておくことは、将来ご家族などがあなたの気持ちを考えて判断するのに役立つでしょう。



これからの生活で望むことは何ですか？

大切にしていることは何ですか？

STEP  
2

健康や病気について考えましょう

自分の体のことを理解しておくことはとても大切です。  
どんな病気で、どんな治療があるのかを知っておきましょう。



主治医の説明を受けましょう

主治医に質問してみましょう

STEP  
5

考えを書き留めておきましょう

話しあったことは記録として残しましょう。

希望や思いは時間と共に変化したり、変わる可能性があります。

その都度見直して、書き直しましょう。



何度も繰り返し考え話し合いましょう

STEP  
4

希望や思いについて話し合いましょう

自分の考えを家族や医療者と話し合って伝えましょう。  
話し合うことで理解がより深まります。



できるだけ家ですごしたい

苦痛は感じないようにしてほしい

STEP  
3

あなたの代わりに伝えてくれる人を選びましょう

もしも、あなたが自分で自分のことを考えられなくなった時に、あなたの思いや考えを想像しながら判断してくれる代理意思決定者を選んでおきましょう。

どんな時でもあなたの希望を尊重できる人は、誰ですか？

