

アドバンス・ケア・プランニング

A C P の  
簡 単 な お は な し

練馬区地域医療課

知る

書く

共有

# 本日お願いしたいこと



## A C Pについて**知る**

まずは、なぜA C Pが大切なのかを知ってほしいです。



## “もしも…”を考えるきっかけシートを**書く**

おうちに帰ったら書いてみましょう。



## 書いたものを**共有**する

書いて終わりにせず、家族や周りの方と話をしてほしいです。

## ACP（アドバンス・ケア・プランニング）とは？

---

「もしものときのために、  
医療や介護について**前もって考え**、  
家族等や医療・ケアチームと**繰り返し話し合い**、  
**共有する**取り組みのこと」

を言います。



## つまりはどういうこと？

---

将来への**心づもり**、備え

医療や介護を受ける可能性は誰にでもあります。  
自分の考えを、まわりに伝えて知っておいてもらうこと  
をしていきましょうということです。

## なぜACPをするの？

---

あなた自身の考えを大切にするため

まわりの方のため

## つまりはどういうこと？

---

人の考えは、**ひとそれぞれ**

どんな考え方なのか、何を大事にしているのか、  
聞いて初めて知ることができます。

医療や介護の選択はとても大事な選択です。  
あなた自身の考えや価値観を伝えることは、  
一緒に考える周りの方のためにもなります。

## つまりはどういうこと？

---

考え、思い、決めたこと等＋その過程を共有



その方の思いや、人となりを知る



その方に合わせた情報の提供、思いに寄り添った提案や関わり

## 例から、少し考えてみましょう

---

Aさん、70歳、入院治療中。退院に向けての考え

「一人で通院できると思う。治療は外来で可能な限り全部受けたい、なんでも試したいと思っている」



この言葉の裏にある思いは・・・？



## 例から、少し考えてみましょう

---

Tさん、64歳、ひとり暮らし、自宅療養中

- ・「最期が近くなったら、何もしなくていい。でもつらいのは嫌。痛いときは、うとうとさせてほしい」
- ・自分のことより、周りの人のことを大切に思う性格。いま、一番心配かけたくないのが、娘と、大切な友人。



最近、体調が悪化傾向。3週間後に大切な友人の手術が控えている。  
そんな時・・・？

## 1 何をする？

やり方に決まりはありません。まずは、本日お配りした「“もしも…”を考えるきっかけシート」を使って考えてみましょう。

## 2 誰がする？

医療やケアを受け始めたら始めましょうと言われています。しかし、ACPIは生き方に関係することなので、健康な方にも関係することです。

## 3 いつする？

いつから始めなければならないという決まりはありません。でも「将来の心づもり」ですから、いま、元気なうちから少しずつ始めていきましょう。

# “もしもシート” を見てみましょう！

“もしも…” を考えるきっかけシートは、  
**アドバンス・ケア・プランニング（ACP）**  
**を始めるきっかけ**として使っていただくためのシートです。

記入の際は、「わが家で生きる」のP30.31などをご参照ください。

## ● “もしも…” を考えるきっかけシート

**“もしも…” を考えるきっかけシート**  
～アドバンス・ケア・プランニングかんたんチェックシート～

このシートは、ご自身が生活の中で大切にしていることや「動く・食べる・話す」を中心としたものごとを考える内容となっています。全部を埋めなくても構いません。まずははじめてみましょう。もし、もっと書きたいことが増えたら、東京都発行の「わたしの思い手帳」を使ってください。このシートは、ACPの入り口のようなもの。ご自身のこれからを考えるきっかけになれば幸いです。

練馬区地域医療課


**アドバンス・ケア・プランニング（ACP）**  
自分が何を大切にしているのか、どんな医療や介護を受けたい・受けたくないと思っているのかをご自身で考え、大切な人や周りの人と共有し、繰り返し話し合っていくことをいいます。

**始めるのはいつでもよい**  
誰もがいつ、体調を崩すかわかりません。ACPはもしものときのために、誰がいつ、始めてもよいものです。これからのことを考えて話しておくことは、ご自身の不安軽減や周りの方の助けにもつながります。

**何度でもいつでも書き直すことできる**  
本シートは法的な意味合いも拘束力もありません。人の気持ちは体調や環境の変化で変わるもの。明日、変わっても不思議ではありません。何度でもいつでも書き直せます。

※ACPIについて、詳しくは、区ホームページをご覧ください。本シートもダウンロードできます。

記入日 年 月 日 お名前



事前に準備して安心！

## 119あんしんシートのご案内

119あんしんシートは、救急車を呼んだときに病院が必要とする情報を事前に書いておくシートです。

下の3つの事項はお使いいただく際に特に気を付けていただきたいことです。

### ① 1年に1回、見直し

お誕生月・お誕生日に決めることをお約束し、変更になった

119  
あんしん  
シート

練馬区

ACPをはじめるきっかけに！

## “もしも…”を考えるきっかけシートのご案内

“もしも…”を考えるきっかけシートは、アドバンス・ケア・プランニング（ACP）を始めるきっかけとして使っていただくためのシートです。

下の3つの事項はお使いいただく際に特に気を付けていただきたいことです。

### ① まずはチェック

**全部埋まらなくても**大丈夫です。まずは始めてみましょう。**何回書き直しても**、大丈夫です。

### ② 理由が大事

**理由欄はできるだけ書きましよう。**

大切に思うことも、選ぶ理由も、人それぞれです。家族の中でも考え方が違うこともあると思います。自分の考えたことが当たり前と思わず、その**項目を選んだ理由・思いを書いて**みてください。

### ③ 共有も忘れない

書いて終わりにしないください。

**大切な方や周りの人と共有**することが、あなただけでなく周りの方々の助けにもなります。

地域医療課 医療連携担当係 TEL03-5984-4673

「わが家で生きる」にこちらが同封されています。

### 【セット内容】

- マグネット
- 各シートのご案内
- 119あんしんシート
- “もしも…”を考えるきっかけシート

# 参考・・・「119あんしんシート」

## ● 119あんしんシート



119あんしんシートは、  
救急車を呼んだときに病院が必要とする情報  
を事前に書いておくシートです。

記入の際は、  
同封されているご案内を確認してください。

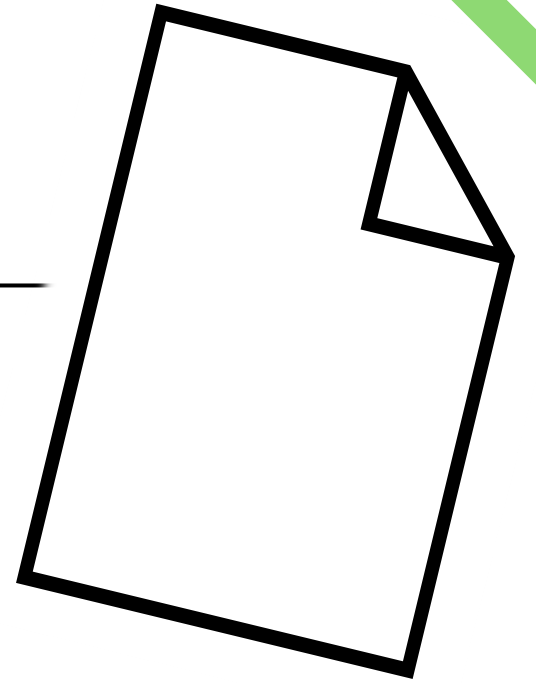
同封のマグネットで冷蔵庫に張ったり、  
おくすり手帳に挟むなどしてご活用ください。

## “もしもシート” を読んでみましょう！

---

この後、**3分間の読む時間**とします。

それぞれどのような回答になりそうかなどを  
考えてみてください。

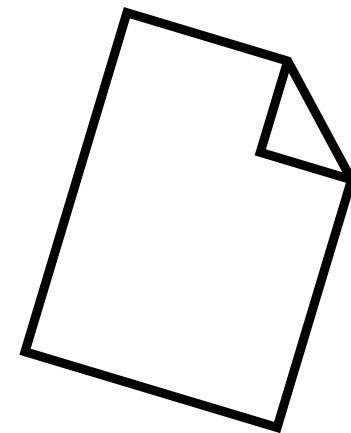


1つ目の「あなたにとって、ふだんの生活の中でまたは生きていく上で、大切にしていること・大切にしたいことは？」から読んでみてください。**理由も一緒に考えることが大切**です。

※まずは眺めて考えていただき、おうちに帰ってから書いてみてください。書けそうな方は書いてもOKです。

3分

読んでみましょう



質問があれば手を挙げてください。  
職員が順番にお伺いします。





# 1 まずはチェック

---

全部埋まらなくても大丈夫です。まずは始めてみましょう。自分が答えられそうなところから始めても大丈夫です。

## 2 理由が大事

---

理由はできるだけ書きましょう。家族の中でも大切に感じるものが違うことはあると思います。選んだ理由・思いを書いてみましょう。書けない理由も。

## 3 書き直しOK

---

一度決めたからと考えずに、気持ちが変わったら書き直して大丈夫です。時間の経過や状況で気持ちが変わるのは当然のこと。気にせず書き直してください。



# 共有

## 1 書いたら共有

「書いた」が始まりの一步、つぎに「共有」です。書いた内容を共有することが大切です。共有することが、自分だけでなく家族や周りの人のためにもなります。

## 2 誰に共有？

家族や大切な人に話すことはもちろん大切です。もし自分が医療や介護を受けることになったとき、誰に相談するか思い浮かべてみましょう。

## 3 いつ共有？

特別な場面を作る必要はありません。例えば、ご家族や大切な方と集まったとき、ニュースなどで関係する話題が出ているときなどは一つのきっかけになります。



## 最後に

---

本日考えたことは、ぜひ誰かに話をしてみてください。

また、自分の考えが変わったときには、シートを書き直したり、周りの人に話をしてみてください。

今日が始まりの日。“将来への備え”を、ときどき思い出して、続けていただけると嬉しいです。

# ご清聴ありがとうございました

追加でシートのお持ち帰りを希望される方は、  
お出口付近にご用意しておりますので、  
お帰りの際にお持ち帰りください。

使ってみてね

