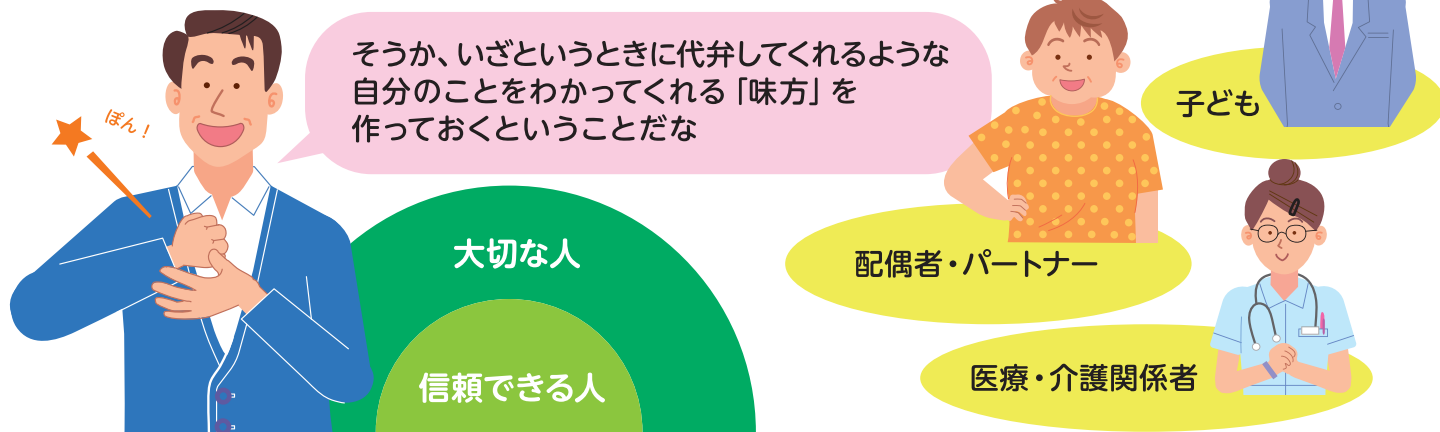


人生会議ポイント●その1 信頼できる人って誰？

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。



なぜ決めておいたほうが
良いのでしょうか？

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が尊重されます
- 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

人生会議ポイント●その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。

次に

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。

どんな老後
過ごしたい？

病気になっても
趣味の囲碁は
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/kenko_hukushi/kourei/zaitakuryoyo/jinseikaigi.html



「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

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
繰り返してみましょう

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

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。

