

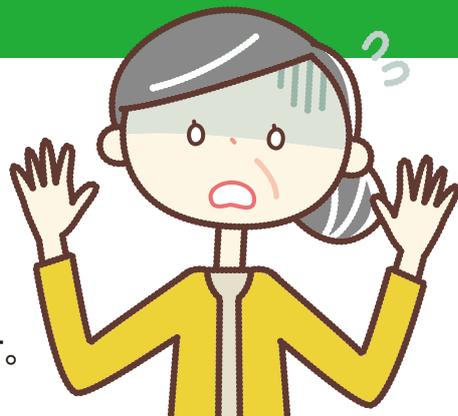
# 始めよう! ACP(人生会議)

～あなたの声を届けるために必要なこと～

えっ!?  
実は...

## 4人のうち3人が...

『命』の危険が迫った状態になると、  
4人のうち3人は自らの望む医療やケアについて決めたり、  
希望を人に伝えたりすることが難しくなるといわれています。



そこで、もしもの時のためにあらかじめ、あなたが希望する医療やケアについて考えたり、  
信頼している人たちと話し合い共有しておいたりすること、

「ACP(アドバンス・ケア・プランニング:人生会議)」が注目されています。



例えば…イラストのような他愛のない**“話のタネ”**で、家族や友人、身近な人  
といった、あなたにとっての信頼している人たちと話し合う機会がありますか?  
もし、そういう機会があまりないと感じたら、  
このチラシを読んだ**“今”**がACPの始まりです。  
いざというときに、あなたの希望に可能な限り寄り添ってもらえるためのACP  
の入り口は、いつでもあなたのそばにあるんです。

若いころから焼き肉が  
大好物。特にロースが  
たまらないよ。

愛犬のコロとずっと  
一緒にすごしたいな。

趣味の華道にはずっと  
関わり続けたいわ。

家族の気持ちもわかる  
けど、延命治療はやっ  
ぱりいやだわ。



話のタネは無数に、人それぞれにあります。その一つひとつが**“自分らしさ”**であり、これらの  
タネを話題とし、芽吹かせることで、信頼している人たちの目にもとまり、しっかりと分かっ  
てもらうことにつながります。



～ ACPのワンポイントアドバイス ～  
**信頼できる人たちは誰か考えてみよう!**

妻・夫

子ども

友人

きょうだい

親戚

医療・介護関係者

親

そうか。いざというときに、代弁してくれるような、自分のことを分かってくくれる“味方”を作っておくことだな。

“信頼できる人”は人それぞれ。「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。



～ ACPのワンポイントアドバイス ～  
**エンディングノート**を活用してみよう!

対話が一番大事だけれど、形として残せるものも活用すると効果的ということかしら。



エンディングノート  
**活用の極意 5**か条

- 今の自分の思いをありのままに記入するべし
- 気持ちが変わったら何回でも書き直すべし
- 全てを埋める必要はない。書きたいところ、書けるところからまずは記入してみるべし
- あなたにとって味方となりうる「親戚・友人・知人リスト」をなるべく記入するべし
- 話題のきっかけづくりや見てもらうことにこそ意味がある。誰にも気づかれない場所に保管することなかれ

※豊川市が独自に作成しているエンディングノートは、介護高齢課窓口または高齢者相談センター窓口にて無料でお渡ししています。もっとたくさんの情報を記入したいという方は、市販のエンディングノートを購入して活用してもよいでしょう。