

事業内容① 都民への普及啓発

事業方針

都民が自分自身の希望するケアについて考えられるようになる

◎自分が希望するケアを考える本人

一人一人が自分の人生について「大切なもの」「よりよく生きる」とは何かを考え、医療や介護について、家族や医療介護従事者と話し合い、自分以外の人に希望を共有しておくことで、自分の望まない医療と介護を避け、自己意思が尊重された医療と介護を受ける準備を進めることができるようになる。

◎本人に関わる支援者以外の家族及び関係者

身近な人、大切な人の医療・ケアについて考え、話し合いに参加できるようになる。

取組の柱

- ・積極的医療だけでなく、治し支える医療について啓発し、終末期の医療・ケアに対するイメージを都民が持てるようにする。
(選択肢の提示)
- ・社会の中で「自分の人生の最終段階」について考え、話すことがポジティブに受け止められる雰囲気醸成
(本人・家族における話し合いの重要性の認識)
- ・自分または家族の医療・ケアについて考え、家族間で話し合う機会の創出
(きっかけづくり)

令和2～4 年度の取組

「わたしの思い手帳」を作成・配布し、都民自身が希望する医療・ケアについて考える機会を創出。
※3年間で11.5万部（本編・書き込み編計23万冊）を配布済

令和5年度の取組 (案)

- 引き続き「わたしの思い手帳」を広く配布（R5配布予定：6万部（本編・書き込み編計12万冊））
- 更なる普及啓発方法の検討**（認知度向上の方策、「わたしの思い手帳」の新たな媒体の検討等）
- 本人に加え、若年層、親が後期高齢者の世代の40～50代、ACPを考える本人の家族や親しい人等に対しACPの考え方を広め、興味関心を持ってもらうため、新たに**リーフレットを作成、配布**
 - ※ R5は3万部を区市町村、各関係団体、病院等に配布予定
 - ※ PDFデータを東京都のHPに掲載し、区市町村、医療機関、介護施設等が自由に印刷して活用できるようにする

更なる普及啓発方法の検討

– ACPの認知度が低い中で (※)、どのように普及を進めていくかが課題

※ R4インターネット福祉保健モニターアンケートでは、ACPについて「知らない」が64.6%、「聞いたことはあるがよく知らない」が21.3%、「よく知っている」が14.1%

ACPが認知されやすくなるには

○ ACPが何の略か分かりづらいとの意見もある (R4インターネット福祉保健モニターアンケートより)

- ・もっと日本語名にしてみると普及がはやいと思う。
- ・まるでBCPのような名前。「わたしの思い手帳」の表紙をみて個人が手に取るのは難しいかなと思う。

→なじみやすい愛称やキャッチコピー等があれば浸透するか？

→“わたしの思い”という言葉キーワードに、東京都のACPを進めていってはどうか？

「わたしの思い手帳（書き込み編）」のデジタル化

- 高齢者以外の世代へのACPの浸透を図るにはどうすればよいか。
- 「わたしの思い手帳（書き込み編）」の記載内容を医療介護従事者と共有しやすくするにはどうすればよいか。

→スマホやタブレット等で自分や家族の思いを書き込めるようにしてはどうか？

→デジタル化にあたり、現行の「わたしの思い手帳（書き込み編）」に新たなコンテンツを加えてみてはどうか？

（「おじいちゃんおばあちゃんへの100の質問」など）

○リーフレット案


- 目的： ACPを知らない層に対しACPの考え方を広め、興味関心を持ってもらうための普及啓発を行う。
- 対象者： 本人に加え、若年層、親が後期高齢者の世代の40～50代、ACPを考える本人の家族や親しい人等、幅広い層を対象とする。
- 内容： 上記対象者に手に取ってもらいやすくするため、**ACPを知らない人にも分かりやすいタイトルとする。**また、「**自分の家族**」や「**自分の大切な人**」というキーワードが目立つようにし、そういった人の今後について考えるきっかけとなるものにする。

(表)

(裏)

タイトル

生きていくことは「選択」の連続★




何について考えるのか？

- ◆自分が「大事にしていること」を考えてみよう！
- ◆自分の家族や大切な人が「大事にしていること」を聞いてみよう！

- 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
- いのちに対する考え方
- これから誰とどこでどのように過ごしたいか
- 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 (点滴、胃ろう、経鼻胃管、何もしないなど)

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！

「わたしの思い手帳」の紹介

<ACPを知らない方に対する東京都からのメッセージ>

大切な「わたしの思い」振り返り、向き合ってみよう

将来の自分の変化に備えて、人生観や生きがいを考え、医療や介護のことについて準備しておきましょう

ACP (アドバンス・ケア・プランニング)

「病気になったり介護が必要になったりしたとき、自分はどう生きたいか」をあらかじめ考え、家族や大切な人、医療・介護ケアチーム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 (Advance Care Planning) 略してACPといいます。



「ACP」が何の略か分かりづらいとの意見もあるため、リーフレットの頭は、本紙を手取る方への投げかけとし、ACPについての説明は、副題のような形としてはどうか。

A アドバンス
advance
C ケア
care
P プランニング
planning

人生の後半期に備える「わたしの思い手帳」

これからの限られた人生をどう生きていきたいですか？ 自分や家族のために、突然の変化にも困らないよう"自分の思い"を共有して残しておくことを「ACP」といいます。「わたしの思い手帳」は、あなたのACPをサポートします。人生100年の長寿時代、最後まで自分らしく暮らすために、今から備えてみませんか？

1 ACPって何？

これからの人生を自分らしく生きるために、年齢を重ねる中での日々の暮らしから医療や介護のことまで、あらかじめ身近な人と対話して考えておくことです。まずは自分のことから考えてみましょう。

例)

- これまで大切にしてきたことは？
- これから大切にしたいことは？
- 病気になったら？入院したら？
- 治療と仕事のバランスは？
- 認知症になったら？
- 延命治療はどこまでする？

1 考えてみる



2 信頼できる人に話す



ACPサイクル

考えや思いは日々変化します。
そのたびに繰り返して
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



3 共有して残す (書き留める)

2 対話・相談する

一人では判断できないこと、誰かに相談したいこともたくさんあるはず。「こんなときどうする？」を夫婦・子供・兄弟姉妹はもちろん、主治医や看護師、ケアマネジャー等にも相談して共有しましょう。

3 見直して共有

実際に病気や身体機能の低下があると、漠然と考えていた"自分の思い"が変わることも。その都度伝えて、書き留めて、共有しましょう。

「わたしの思い手帳」配付

小冊子 別冊「書き込み編」



小冊子と別冊「書き込み編」を、都庁第一本庁舎、区市町の窓口・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。個別申し込みは☎から。ダウンロードもできます。ご利用ください。

専門家の立場から

医師から一言

川崎 志保理さん

体が自由に動くうちに、意思表示等ができなくなる急な事態への対応を準備しておくことが大切です。望む医療・ケア、望まない医療・ケアなど、話す機会を作っておきましょう。

法律家から一言

稲葉一人さん

法的観点から／自分の生活や医療内容等は自分で決める権利があり、医療者はその意思を尊重する義務があります。
倫理的観点から／医療や介護の現場で本人の意思を尊重するためにも、自身の希望や意思を話し合うACPのプロセスが大切になります。

ケアマネジャーから一言

石山麗子さん

ケアの視点から見ると、ACPIは普段の生活で大切にしていることを家族や信頼できる人と語り、共有する行為です。自ら準備をして高齢期を迎える時代になりました。