

わたしの思い手帳

令和3年3月 発行 登録番号(2)298

監修 東京都在宅療養推進会議 会長 新田 國夫  
ACP推進事業企画検討部会

編集・発行 東京都福祉保健局医療政策部医療政策課  
〒160-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号  
電話03-5320-4446

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/>

制作 株式会社 I T P



名前



わたしの



思い手帳



アドバンス  
ケア  
プランニング



# わたしの 思い手帳

## 読み方ガイド

ACPって何？ [P1へ](#)

# A C P

Advance  
(あらかじめ)

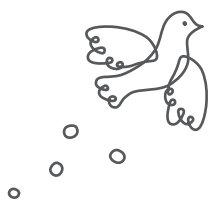
Care  
(世話・配慮・気配り  
医療・看護・介護)

Planning  
(計画を立てる)

あらかじめ(事前)  
将来に備えて今から  
スタートを！

医療・介護だけではなく、  
日々の暮らしから考えてみよう！

決めることよりも  
対話をし計画を立て  
ていく過程が大切！




どんなときにどんな  
ことを考えないと  
いけないの？

いま親がそんな状況  
だけど、みんなどう  
しているんだろう…

あなたや大切な人が  
自分らしく生きるために

### こんなときどうすればいい？ [P11へ](#)

悩みを解決するための参考になるようにACPに関する、  
身近に起こりうる5つの場面を集めてみました。



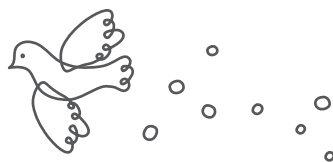
どうやって、その  
ACPっていうの  
行えばいいの？

何をしたらいいの  
もう少し詳しく  
教えて！

## 実際にやってみませんか！

P33へ

将来、病気になったり介護が必要になったりしたとき、あなたが自分らしく暮らすために、どんなことを考えて備えればいいのか、具体的なACPのやり方などについてご紹介しています。



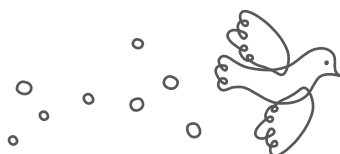
とりあえずエンディングノートを書いておけばいいんでしょ？

ACPって、人工呼吸器を付けるか付けないか決めるだけでしょ？

## ちょっと待って、 誤解してない!? ACP

P47へ

ACPって、それだけじゃないんです！  
よくある誤解をわかりやすくまとめました。



も

く

じ



## はじめに

- 生きていくことは「選択」の連続 1
- これからも自分らしく暮らしていくために 3
- 迷ってもいい 考えてみよう医療と介護 5
- ACPと「わたしの思い手帳」について 7
- いつから考え始めればいいのか？ 9



## こんなときどうすればいい？ ACPでよくある5つの場面

- こんなときどうすればいい？ 11
- Aさんの場合 一人暮らしの母と話すきっかけがない 13
- Bさんの場合 治療方針をみんなで話し合いたい 17
- Cさんの場合 認知症の父との話し合いが難しい 21
- Dさんの場合 治療方針のすり合わせが難しい 25
- Eさんの場合 急変時に家族で意見が食い違う 29



## 実際にやってみよう！

- ACPって…どうやるの？ 33
- まずはここから… 35
- どんなふうにご覧したいか… 37
- 最期まであなたが自分らしく生きるための医療・介護について… 39
- 信頼できる人って誰？ 41
- ACPを考える際に知っておきたい医療・介護の用語 43



## Q & A

- ちょっと待って、誤解してない!? ACP 47



## ACPってこんなに大事！ ～各専門家の立場から～

- ケアマネジャーの立場から 51
- 訪問診療の医師の立場から 53
- 病院の医師の立場から 55
- 法律家の立場から 57