



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、最期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



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よう。

「わたしの思い手帳 書き込み編」を使って
みましょう

2 信頼できる人に話す



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。

3 共有して残す (書き留める)

「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。