

“もしも…”を考えるきっかけシート

～アドバンス・ケア・プランニングかんたんチェックシート～

このシートは、ご自身が生活の中で大切にしていることや「動く・食べる・話す」を中心としたもしものことを考える内容となっています。全部を埋めなくても構いません。まずははじめてみましょう。もし、もっと書きたいことが増えたら、東京都発行の「わたしの思い手帳」を使ってみてください。このシートは、ACPの入り口のようなもの。ご自身のこれからを考えるきっかけになれば幸いです。

練馬区地域医療課

アドバンス・ケア ・プランニング (ACP)

自分が何を大切にしているのか、どんな医療や介護を受けたい・受けたくないと思っているのかをご自身で考え、大切な人や周りの人と共有し、繰り返し話し合っていくことをいいます。

始めるのは いつでもよい

誰もがいつ、体調を崩すかわかりません。ACPはもしものために、誰がいつ、始めてもよいものです。これからのことを考えて話しておくことは、ご自身の不安軽減や周りの方の手助けにもつながります。

何度でもいつでも 書き直すことができる

本シートは法的な意味合いも拘束力ありません。人の気持ちは体調や環境の変化で変わるもの。明日、変わっても不思議ではありません。何度でもいつでも書き直せます。



※ACPについて、詳しくは、
区ホームページをご覧ください。
本シートもダウンロードできます。



記入日 年 月 日 お名前

1) あなたにとって、ふだんの生活の中でまたは生きていく上で、 大切にしていること・大切にしたいことは？ ※複数回答可

- | | |
|--|---|
| ☐ 家族や友人のそばにいたいこと | ☐ 仕事や家での役割などを続けられること |
| ☐ 身の回りのことが自分でできること | ☐ できるかぎり長生きすること |
| ☐ 家族の負担にならないこと | ☐ つらいこと(痛みなど)が少ない状態でいられること |
| ☐ 趣味など好きなことを続けられること | ☐ その他 |

選んだ理由を考えてみましょう。もしくはもっと具体的な内容を書いてみましょう。

※ 1) で答えた中で、自分にとって特に大切なことがあれば、◎をつけておきましょう。

2) もしあなたが医療や介護を継続的に受けるようになったことを考えてみましょう。

“こんな医療や介護を受けたい” “こんな医療や介護は受けたくない”

“こんな風に過ごしたい” “こんな風に過ごすのはいや”と思うことはありますか？

※ご自身や周りの方の経験、またはテレビなどの場面を通してお感じになったことなど参考にしてみてください。

思ったことを自由に書いてみましょう。箇条書きなどでもOKです。

