

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。

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といます。

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はもしものときのために、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 書き直すことできる

本シートは法的な意味合いも拘束力もありません。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、
区ホームページなどをご覧ください。



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

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

3) もしもあなたが自分で自分の身の回りのことができなくなってきたら、どこで過ごしたいですか？

※身の回りのこととは、食事を作る、買い物に行く、お風呂に入る、トイレに行くなどのことです。

- 自宅で介護サービスなどを受けながら過ごしたい
- 自宅で過ごしたいが、状況によっては施設でも構わない
- 介護サービスなどを受けられる施設に入りたい
- 分からない
- その他 ()

✳️ 選んだ理由

4) もしもあなたが口から食事をとることが難しくなってきたら、どうしたいですか？

※口から食事をとることが難しい状態とは、飲み込みにくくなる、むせてしまうなどの状態のことです

- 今食べているもので、少しでも食べられるものを食べたい
- 介護食（きざみ食や流動食など）を使いたい
- そのまま様子をみてほしい
- 胃ろうや中心静脈栄養などの医療的な対応に切り替えてほしい
- 分からない
- その他 ()

✳️ 選んだ理由

5) もしもあなたが病状などにより、自分の考えを伝えられなくなったとき、あなたの代わりに医療・介護関係者とあなたの治療や介護についての話し合いをお願いしたい方がいますか？

- いる
- いない

✳️ お名前(フルネーム)とご関係を記入してください。(複数可)

氏名 _____ (ご関係 _____) (頼みたい理由 _____)

氏名 _____ (ご関係 _____) (頼みたい理由 _____)

あなたの代わりをお願いしたい方に、あなたの治療や介護についての話し合いに参加してほしいことを直接伝えてありますか？

- 伝えている
- 伝えていない

6) 最期(お看取りの時期)が近くなったとき、どこで過ごしたいですか？

※お看取りの1~2か月前くらいをイメージしてください

- 病院
- 自宅
- 施設
- その他 ()

✳️ 選んだ理由

7) 最期(お看取りの時期)が近くなったとき、どう過ごしたいですか？

- 少しでも長く生きられるように、できるかぎり治療(延命処置を含める)を続けることを重視してほしい
- 痛みなどのつらい症状を和らげるケアを重視してほしい
- なるべく自然な状態で見守ってほしい
- 分からない
- その他 ()

✳️ 選んだ理由

※書ける範囲で書いたら、大切な人にご自身の考えを伝え、話し合ってみましょう。

設問1)で選んだことを大切にしながら、これからもどのように生活をしていきたいか、ぜひ考えてみてください。