



知っていますか？ 人生会議（ACP）のこと

アドバンス・ケア・プランニング

『人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）』とは、誰もが迎える最期に備えて、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。

※この取り組みは、主体的な行いによって進めるものであり、考えること、話し合うことを強要するものではありません。

もしものときについて話し合おう

明日がどうなるかは誰にも分かりません。

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やけがををする可能性があり、命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、これからの医療やケアなどについて自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなるといわれています。

あなたがそのような状況になったとき、あなたの信頼できる人が
「あなたなら、たぶん、こう考えるだろう」
とあなたの気持ちを想像しながら、医療やケアについて
話し合いをすることになります。



埼玉県 地域包括ケア漫画
「みんないつかは年をとる⑩」
～自分らしく最期まで～
より抜粋



1



2



7



8



9



10



15



16



17

自らが希望する医療やケアを受けるために
 大切にしていることや望んでいること、
 どこでどのような医療やケアを望むかを
 自分自身で前もって考え、家族や大切な人、
 周囲の信頼できる医療従事者や介護ケアに
 携わる人などと話し合い、共有することが大切です。
 あなたの価値観や気持ちをよく知っていることが
 重要な助けとなります。

この機会に、人生会議（ACP）を考えてみませんか。



3



4



5



6



11



12



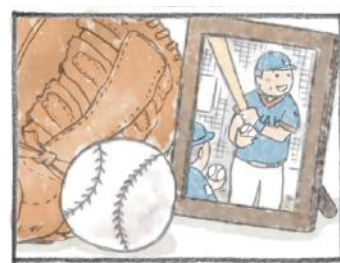
13



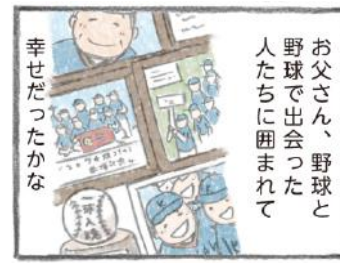
14



18



19



20

地域包括ケア漫画は、
 埼玉県ホームページから
 もご覧いただくことが
 できます。





老いの進み方・できることの変化

比較的元気な状態



まだまだ元気

何かしらの病気が進行している



自立に不安



手助けが必要

自分の気持ちを伝えることができる・自分で決めることができる

『人生会議（ACP）』話し合いの進め方

思いや希望は、時間の経過や健康状態によっても変化します。
何度でも繰り返し考え、話し合いましょう。



1

希望や思いについて考えてみましょう

今のあなたの考えを示していくことは、将来家族などがあなたの気持ちを考えて判断するのに役立ちます。

- ・人生の目標や希望・思いは何ですか？
- ・あなたにとって大切にしていることは何ですか？

見直してみましょう

5

書き留めておきましょう

話し合った内容は、記録に残しましょう。かかりつけ医にも話し合ったことを伝え、共有しましょう。

何度書き直しても構いません。
思いが変わったときに書き直し、記入日を書いておきましょう。

病気などの種類によって、からだの機能の衰え方は異なり、
思いや希望する医療ケアの内容は、心身の機能に応じて変化していきます。

入退院を繰り返す

病気が急変する可能性がある



中等度要介護



重度要介護



危篤・老衰

自分の気持ちを伝えることができない・自分で決めることができない

→時間経過

2

健康について考えてみましょう

かかりつけ医とあなたの健康について相談することも大切です。
病気がある場合には、将来どうなるか、どういう治療ができるの
かなどを学びましょう。

3

あなたの代わりに伝えてくれる人を選びましょう

予期しない出来事や突然の病気で、自分の希望を伝えることができ
なくなるかもしれません。

自分で判断できなくなった時に、あなたの代わりにあなたの希望を
尊重してくれる人（代理人）を選んでおくことが大切です。

4

希望する医療やケアについて話し合いましょう

医療や生活に関する希望や思いを家族・代理人と話し合いましょう。

- どんな治療を、どこまで受けたいですか？
- 誰と、どこで治療やケアを受けたいですか？

希望や思いを共有しましょう

※「私の意思表示ノート」を参考に。

信頼できる人は、
1人である必要は
ありません。



『人生会議』話し合いのポイント

人生会議（ACP）は、自分の価値観や生き方、これからの過ごし方、最期が近づいてきたときの医療や介護について、「自分が大切にしていることは何か」「これからどう生きたいか」などを自ら考え、家族や大切な人と繰り返し話し合うことを言います。

話し合いを重ねることで、あなたに関わる人たちが、あなたの思いや考えを共有することを大切にしています。

いつ考えればいいの？

もしものときは、冷静に考えることが難しくなります。

だからこそ、元気な時に考えておくことが必要です。今がその時かもしれません。

気軽に「もしもの話」をしてみましょう。



例えば・・・

- ・お盆や正月に家族が顔を合わせたときに
- ・自分の誕生日に
- ・仕事を退職、引退したときに
- ・病気になったときに
- ・介護が必要になったときに

どのように話し合えばいいの？

◆元気なときに

話し合った内容は、記録に残しましょう。

かかりつけ医に話し合ったことを伝え、共有しましょう。

答えが出なくても、お互いの意見を尊重し話し合うことが大切です。

一度決めたら終わりではなく、何度でも繰り返し話し合うことが必要です。

◆療養が必要になったときに

状況に応じて、「はじめての在宅療養～住み慣れた地域で暮らし続けるために～」や「私の意思表示ノート～自分らしい尊厳ある最期を迎えるために～」などをご活用ください。

※在宅医療サポートセンター、市役所地域介護課で配布しています。



はじめての在宅療養



私の意思表示ノート

話し合いを実施しましょう

①あなたが大切にしていることは何ですか？-----

人生観や価値観など、あなたが大切にしていることを改めて考えることは、今後の人生を豊かにするのに役立ちます。



②あなたが信頼できる人は誰ですか？-----

自分思いや考えを代弁してくれる人を選んでおきましょう。
信頼できる人は、複数人いても構いません。



③どんな治療をどこまで受けたいですか？ / 受けたくないですか？-----

心停止になったとき、心臓マッサージは？
食べられなくなったとき、経管栄養（胃ろう）は？
※病気については、かかりつけの先生に相談してください。



私の意思表示ノート

④どこで誰と治療やケアを受けたいですか？-----

長年過ごした自宅で、家族や大切な人と
住み慣れた施設で、なじみのスタッフと など



はじめての在宅療養

ご家族やご本人を支えるみなさんへ

大切な人には、「できるだけ長く生きてほしい」と思うものです。しかし、「長く生きる」だけではなく、ご本人が望む「生活の質」が叶えられるよう、サポートすることが重要です。皆さんの大切な人が、「いい人生だった」と思えるよう、ご本人と一緒に話し合ってみましょう。

❁ このノートに法的な拘束力はありません

ノートを書くことであなたの思いを整理し、これからの生き方の希望や残される家族や大切な人に伝えたいことをまとめるために役立ててください。遺言書など法的拘束力を必要とする場合は、公正証書等による遺言書を作成しておきましょう。

遺言書の作成については、弁護士、司法書士、行政書士、税理士などの専門家に相談しましょう。





あなたの思いを整理してみましょう

記入日： 年 月 日

もしも残された時間がわずかだとしたら……。後悔しないため、そしてより良く生きるためにあなたが大切にしたいことを考えてみましょう。

わたしがこれから大切にしていきたいこと

例：家族や友人と過ごすこと、仕事や社会的な役割が続けられること、好きなことができること、
家族の負担にならないこと、少しでも長く生きること、痛みや苦しみが多くなく過ごせること など

◆ 健康に過ごすために大切にしたいこと



◆ 楽しく充実して過ごすために大切にしたいこと



◆ これから一緒に過ごしたい人、会っておきたい人

◆ 頼りにしている人

★思いや考えを伝えることができなくなったときに、
あなたの代わりに、あなたの思いを汲んで医療や
ケアなどについて、意思決定してくれる人は誰ですか？



◆ 病名や余命、今後の見通しを知りたいですか

◆ どんな治療を受けたいですか。また、やってほしくない治療はありますか。

具体的なことは、かかりつけの先生に相談してください。

◆ 延命治療や、食べられなくなったときに経管栄養を望みますか

具体的なことは、かかりつけの先生に相談してください。

◆ どこで過ごしたいですか

◆ その他



今のあなたの『思い』を、あなたの大切な人は知っていますか？
自分の思いが整理できたら、信頼できる人たちと
人生会議（話し合い）を開いてみませんか？



◆自分年表

いつ、何をしたいか取り組みたいことを書いてみましょう。

年齢

やりたいこと・取り組みたい内容・やらなければいけないこと



記入日： 年 月 日



●記入例

目標 年齢	70 歳	73 歳
やりたいこと・取り組みたい内容・やらなければいけないこと	介護施設へ見学に行く 世界遺産を見に行く	孫とたくさん遊ぶ



誰もが迎える「人生の卒業」に向けて

ここからは、誰にでも訪れる「人生の卒業」に向けて、考えていることや感じていることを、自由に話し合ってみましょう。

また、あなたの身のまわりのことについて記録し、あなたの情報を、家族や周囲の人にわかるようにしておきましょう。

話し合いのヒント

公的情報	基礎年金番号・健康保険証・後期高齢者医療保険証・介護保険被保険者証・マイナンバーカード・運転免許証・印鑑登録カードなどの番号や保管場所
毎月の引き落とし情報	電気料金・ガス料金・水道料金・電話料金・NHK受信料・クレジットカードなどの契約先、金融機関、名義人
資産情報	預貯金・有価証券・不動産・保険証券・私的年金・借入金・ローンなどの種類、名称、金融機関、支店、番号、契約者（名義人）

医療や公的なカードや証書、生活インフラの請求書などはまとめておくといいでしょ。同居していない家族にもわかるように、保管場所を記しておきましょう。

◆相続の生前対策

相続税の計算式や生前贈与についての情報を収集しましょう。不動産については納税資金の確保や空き家対策なども重要です。専門家に相談してみるのもいいでしょう。

◆死後事務委任

亡くなった後の葬儀や納骨、解約や返納などの各種手続き（死後事務）を頼める人が周囲にいないなどの理由から、生前に第三者（弁護士、司法書士、社会福祉士など）に委任しておく方が増えています。

●空き家対策を相談できる専門家

- ・弁護士 ・司法書士 ・行政書士
- ・土地家屋調査士 ・不動産業者
- ・ファイナンシャルプランナー



◆生前整理

大切なものや思い出は、リフォーム・買い取り・廃棄など最適な手段を検討しましょう。



悪用される恐れがあるため、記載しないほうがよい情報もあります。家族など信頼できる人にのみ、知らせておきましょう。

例：財産などの詳細や金額・通帳や銀行印の保管場所・暗証番号
クレジットカード番号・各種IDやパスワードなど



左のページを参考に話し合ったこと、家族や大切な人に
伝えたいことを自由に記録してください。

記入日： 年 月 日

何度書き直してもいいよ！
書いた日にちを残しておこう！





▶ 話し合いのヒント

介護について	頼れる人はいますか？ どこで生活したいですか？ 介護費用、財産管理 など
終末期医療について	終末期をどこで過ごしたいですか？ 告知、延命治療、苦痛緩和を希望しますか？ やってほしくないこと、臓器提供や献体 など
葬儀について	家族葬を希望しますか？ 喪主を頼みたい人はいますか？ 連絡してほしい人はいますか？ 葬儀の場所、業者、費用、戒名、遺影の有無、祭壇の飾りつけ など
お墓・埋葬について	お墓がありますか？（場所、石材店など） 分骨・散骨を希望しますか？埋葬の費用 など
仏壇について	代々の仏壇を守ってほしい、新たに用意してほしい、 必要ない、家族に任せたい など



◆ 介護施設

介護施設は、生活の場です。自分らしく生活するために、自分に合った施設をどのように選択すればいいのか情報収集をして、選ぶ時のポイントを知ることが大切です。



◆ リビングウィル

終末期を迎えたときの「医療の選択」について事前に意思表示しておくための文書です。
作成に当たっては、かかりつけ医や医療チーム、専門のアドバイザーから十分な説明を受け、家族を含めた話し合いを繰り返してより良い選択をすることが大切です。「私の意思表示ノート」をご活用ください。



在宅医療サポートセンターで配布しています。

◆ 葬儀の事前準備

十分な情報収集や検討ができないまま葬儀を決めると、家族にも後悔が残ってしまうことがあります。
事前に意思を伝えておくことが大切です。



◆ 改葬・墓じまい

都市化や少子化が進み、先祖代々のお墓を承継することが難しくなるケースが増えています。前もって家族と相談しておくことが大切です。

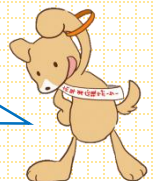




左のページを参考に話し合ったこと、家族や大切な人に
伝えたいことを自由に記録してください。

記入日： 年 月 日

何度書き直してもいいよ！
書いた日にちを残しておこう！





困ったときの相談窓口

■ 地域包括支援センター

開所日時：月曜日から土曜日 午前9時から午後5時まで

休所日：日曜、祝日、12月29日から1月3日（その他臨時休所する場合があります。）

地域包括支援センター名	住所	電話番号 FAX	担当地区
新田西部地域包括支援センター (フォーターヴィレッジ新田地域支援事業所内)	新善町6	946-0520 946-0523	新栄・長栄・清門・ 旭町・金明町・新善町
新田東部地域包括支援センター (草加市社会福祉協議会内)	松江1-1-32	932-6775 932-6779	八幡町・弁天・中根・ 栄町・松江1～4
草加川柳地域包括支援センター (介護老人保健施設 翔寿苑内)	青柳8-51-13	932-7007 931-0993	柿木町・青柳・青柳町
草加安行地域包括支援センター (特別養護老人ホーム 草加園内)	苗塚町200-2	921-2121 928-8989	原町・北谷・北谷町・ 小山・花栗・苗塚町・ 松原
草加西部地域包括支援センター (ケアステーション かしの木内)	草加1-8-13	946-7030 942-7582	草加・西町・氷川町
草加東部・草加稲荷地域包括支援センター (居宅介護支援事業所 西うさぎ内)	吉町2-2-21	959-9133 922-3801	神明・住吉・手代・ 中央・吉町・高砂・ 稲荷・松江5～6
谷塚西部地域包括支援センター (草加キングス・ガーデン介護相談センター内)	新里町989-1	929-0014 929-5222	谷塚上町・谷塚仲町・ 柳島町・新里町・遊馬町・ 両新田西町・両新田東町
谷塚中央・谷塚東部地域包括支援センター	瀬崎5-20-16	929-3613 933-9380	谷塚町・谷塚・瀬崎

■ 草加市役所 代表：048-922-0151

開所日時：月曜日から金曜日 午前8時30分から午後5時15分まで

休所日：土曜、日曜、祝日、年末年始

● 地域介護課

地域支援室：048-922-2862

計画・指導係：048-922-1032

保険料係：048-922-1376

認定係：048-922-1414

給付係：048-922-1421

FAX : 048-922-3279

● 長寿支援課

長寿推進係：048-922-1342

相談支援係：048-922-1281

FAX : 048-922-3279

草加市版介護予防手帳・エンディングノート

わたしのいきいき元気ノート

発行：2024年8月

編集：草加市地域介護課 地域支援室

電話（048）922－2862

製作協力：草加市在宅医療・介護連携推進協議会

草加市長寿支援課

草加市健康づくり課

草加市保健センター

草加市保険年金課・後期高齢者重心医療室

草加市生涯学習課