

3%の人が人生の最終段階の治療やケアについて家族と詳しく話し合ったことがある。  
70%の人があらかじめ自分の医療やケアについての希望を書面に記載することに賛成。  
3%の人が実際に治療やケアについての希望を書面に記載。

〔厚生労働省人生の最終段階における医療に関する意識調査より〕

## あなたも「もしものとき」について話し合ってみませんか。

もしものときに自分が希望する医療やケアを受けるためには、どこで、どのような医療・ケアを受けたいかを前もって考え、周囲の人たちと話し合い、共有することが重要です。

津山市版アドバンス・ケア・プランニングを使って、これからの医療・ケアについて話し合い、あなたの思いを共有してみませんか。

## 実際にやってみましょう。

これからの医療・ケアについて、津山市版アドバンス・ケア・プランニングを参考に話し合い、あなたの思いを共有してみましょう。

### 〔活用における留意事項〕

#### ○ 話し合うことを目的に進めてください。

様式に記入することが目的ではありません。思いを話し合うことが目的になります。書き方にとらわれず、冊子を参考に話し合いをしてみてください。

#### ○ 繰り返し話し合いを行ってください。

本人にとっての最善の医療・ケアを考えるためのものです。時間とともに思いも変わるため、繰り返し話し合いを行うことが大切です。

#### ○ 話し合った内容を冊子に記録してください。

話し合った内容を見直すためには、以前の思いを見直すことが必要になります。話し合った内容が分かるように記録してください。

#### ○ 医療・ケアの最終判断を求めるものではありません。

医療・ケアの内容を確定させるための取り組みではありません。本人の思いを尊重するためのものです。

## 〔活用の手順〕

### STEP 1 あなたの希望・思いについて考えましょう。

あなたの人生で大切にしたいこと、あなたがこれから受けるかもしれない医療やケアについて考えてみましょう。  
まずは、「どこで」・「誰と」・「どのような生活を」送りたいかを考えてみてください。

### STEP 2 あなたの考えや思いを話し合ってみましょう。

配偶者やパートナーといった身近で信頼のおける人たちと話し合ってみましょう。  
話し合う人や人数に決まりはありません。あなたが伝えたい人と話し合うことが大切です。

### STEP 3 あなたの代わりに判断をしてくれる人を選びましょう。

話し合ってきた人たちの中からあなたに代わって判断をしてくれる人を選んでみましょう。

### STEP 4 あなたの考えや思いをまとめましょう。

まとめた内容を文章に残しましょう。見直すときにこれまでの内容を確認できると考えやすくなるかもしれません。

### STEP 5 あなたの考えや思いをまとめましょう。

希望や思いは時とともに変わって行く可能性があります。誕生日や何かの記念日など、機会を捉えて見直してみましょう。

何  
度  
も  
話  
し  
合  
い  
を  
行  
っ  
て

〔活用の手順〕は「津山市版アドバンス・ケア・プランニング」の流れに沿って説明したものであり、進め方等に決まりはありません。