

元気な今から考え、話し合っていきませんか



イラスト/漫画：幡谷智子

自分が大切なことは何か考えてみる

何度でも繰り返し考え、伝え、話し合う

かかりつけ医療機関、歯科、薬局、
介護の関係者に、折に触れ、
気持ちを伝え話し合っていく

家族や信頼できる人に話してみる

※漫画は、厚生労働省の令和6年度ACP啓発資材となります

～南区在宅医療・介護連携推進会議/ACP普及WGからのお知らせ～

11月は南区ACP普及月間です！

**ACP(アドバンスケアプランニング)は、「人生会議」とも言います。
あなたの思いや大切にしている事を伝えていく、ひとつの方法です。**



**あなたの人生は、あなたが主演！
わたしを「知っとって」帳**

わたしを「知っとして」帳が載った配布チラシは、こちらよりダウンロードできます



その時々気持ちを整理し、伝えていきませんか
※わたしを「知っとして」帳について
法的な効力はありませんが、あなたの思いが整理できるシートです。



いまのこと



これからのこと

<問い合わせ先> TEL 052-971-0874

南区在宅医療・介護連携推進会議/ACP普及WGの事務局（名古屋市はち丸在宅支援センター 南区担当者）

※名古屋市はち丸在宅支援センターは、名古屋市より委託を受けて一般社団法人 名古屋市医師会が運営しています。

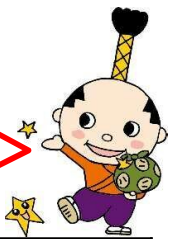


わたしを「知っとして」帳

※このシートは、あなたの生き方や思いを知る手掛かりになります。
あなたの思いを繋いでいけるよう、支援者たちに「あなたの思いを」
をお聞かせください。

氏 名

今の気持ちとして該当するものに
☑を入れてみませんか
何故そう思ったかもメモしておく
とあなたの価値観や思いの深さ
も知ってもらえますよ



あなたにとって大切にしたいことは何ですか？	初回	・ 変更	変更
●該当する気持ちは？	令和	年 月 日	令和 年 月 日
家族や大切な人との時間を過ごすこと	☐		☐
家族の負担にならないこと	☐		☐
先々に起こることを詳しく知ること	☐		☐
一日でも長く生きること	☐		☐
その他（ ）	☐		☐
その他（ ）	☐		☐
身の回りのことが自分でできること	☐		☐
※ 大切にしたい身の回りのことは？			
・トイレに行くことができる	☐		☐
・ご飯が食べられる	☐		☐
・外出できる	☐		☐
・その他（ ）	☐		☐
楽しみがあること	☐		☐
※ わたしが楽しんでいることは？			
・友達と一緒に過ごす(食事 ・ 会話 ・ 外出 ・)	☐		☐
・体を動す(ドライブ ・ 散歩 ・ グランドゴルフ ・)	☐		☐
・趣味(手芸 ・ 園芸 ・ 読書 ・)	☐		☐
・その他()	☐		☐
※何故そう思ったかも「知っとして」			

その他伝えたいこと
思い出に残っていること
気がかりなこと



延命治療は、生命
を維持するための
医療行為です

気持ちは変化していきます。
その都度、周りの人にも伝えていきましょう



もし病気になったり、ケガをしたら？	初回	・ 変更	変更
●どんな場合も痛みや苦しみを和らげるケアや治療は行われます	令和	年 月 日	令和 年 月 日
一日でも長く生きられるような治療を受けたい	☐		☐
期間を決めて治療を受けて、それから考えたい	☐		☐
とにかく病気が治ることを目的とした治療を受けたい	☐		☐
延命は考えず、穏やかに過ごしたい	☐		☐
その他（ ）	☐		☐
※何故そう思ったかも「知っとして」			

もし介護が必要になった時は？	初回	・ 変更	変更
●どこで？	令和	年 月 日	令和 年 月 日
病 院	☐		☐
施 設	☐		☐
自 宅	☐		☐
その他（ ）	☐		☐
●どのように？	令和	年 月 日	令和 年 月 日
家族・親しい人に協力してもらいたい	☐		☐
家族・親しい人に迷惑をかけたくない	☐		☐
食事が口から食べれる生活がしたい	☐		☐
トイレが最低限自分でできる生活がしたい	☐		☐
医療・ケア職員がいる病院や施設で安心をえたい	☐		☐
その他（ ）	☐		☐
※何故そう思ったかも「知っとして」			

もしもの時、あなたの代わりに判断して欲しい人は？	●病状が悪化して伝えられなくなった時、代わりに 判断してほしい方（複数人いても構いません）
氏名： （間柄）	（連絡先）
氏名： （間柄）	（連絡先）

※もしもの時の連絡先(かかりつけ医やケアマネジャーなど)	●あなたの「思い」を伝えていきましょう（気持ち の変化を書き留めたシートもみせましょう）
氏名： （間柄）	（連絡先）
氏名： （間柄）	（連絡先）
氏名： （間柄）	（連絡先）

※あなたの思いを記録したこのシートは大切に保管し、支援者にお見せください。

