

“もしも”のときのために「人生会議（ACP）」

～ あなたが望む、医療・ケアについて話し合ってみませんか ～



誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることが、できなくなると言われています。自らが希望する医療やケアを受けるために、元気なうちから「大切にしていること」や「どのように過ごしたいか」を考え、信頼できる人や医療・ケアチームと話し合い、共有することが「人生会議（ACP）」です。



STEP 1

大切にしていること
や、どのように
過ごしたいかを考える

STEP 2

信頼できる人を
決めておく

STEP 3

医療・ケアチーム
と話し合う

STEP 4

話し合いの結果
を大切な人と
共有する

気持ちは心身の状態に応じて日々変わります。
何度でも繰り返し考え、話し合い共有しましょう。

詳しくは・・・

右記「越谷市公式ホームページ」
をご覧ください。



✂ 切り取り線 ↓ ここから下を切り取って携帯してください ✂

あなたにとっての「信頼できる人」は 誰か考えてみましょう

“もしも”医療・ケアについて自分で決められなくなったとき、代わりに話し合って欲しい人は誰ですか？

	名 前	間 柄	電話番号
①			
②			
③			

①～③の方に、このことを伝えていますか？
(は い ・ いいえ)

気持ちは日々変わります。
何度でも書き直してみましょう。

あなたの信頼できる人は
あなたの気持ちを知っていますか？
大切な人と話し合う
きっかけにしてみてください。

私の医療・ケアに関する 意思表示メモ

～あなたについて書いておきましょう～

名 前			
生年月日	大正・昭和 平成・令和	年 月 日	生
住 所			
電話番号			
主 治 医	医療機関：		
	氏 名：		
	電話番号：		
ケアマネ ジャー	事業所名：		
	氏 名：		
	電話番号：		
記 入 日	年 月 日		



お財布やお薬手帳に入れて携帯しましょう

記入のしかたと使い方のポイント

～（記入例）～

人生の最終段階について考えてみましょう

あなたの大切にしていることは、どんなことですか？
（生きがい、楽しみなど）

生きがい、楽しみ、好きな食べ物、ペットのこと、家族や大切な人への想い など
自由に書きましょう。

記入例）旅行に行きたい、犬が心配・・・

“もしも” 治らない病気などになったら、どこで過ごしたいですか？（複数可）

自宅 ・ 病院 ・ 施設 ・ 今はわからない
その他（ ）

どうして、そう思われたのですか？

「どうしてそう思ったのか」の理由も添えて
おくと、周囲に想いが伝わりやすくなります。

記入例）住み慣れた自宅が良い。

“もしも” 治らない病気などになり、自分の気持ちを伝えられなくなったら、どんな治療やケアを受けて過ごしたいですか？

- ☐ できるだけ長く生きるための治療を受けたい
- ☒ 痛みや苦しみ・つらさを和らげるための治療やケアのみして欲しい
- ☐ すべての治療やケアを受けたくない
- ☐ 今はわからない
- ☐ その他（ ）

どうして、そう思われたのですか？

「どうしてそう思ったのか」の理由も添えて
おくと、周囲に想いが伝わりやすくなります。

記入例）親の辛そうなところを見てきたから。

救急時にすぐ見せられるよう、お財布やお薬手帳に入れて普段から携帯しましょう

✂ 切り取り線 ↓ ここから下を切り取って携帯してください ✂

人生の最終段階について考えてみましょう

あなたの大切にしていることは、どんなことですか？
（生きがい、楽しみなど）

“もしも” 治らない病気などになったら、どこで過ごしたいですか？（複数可）

自宅 ・ 病院 ・ 施設 ・ 今はわからない
その他（ ）

どうして、そう思われたのですか？

“もしも” 治らない病気などになり、自分の気持ちを伝えられなくなったら、どんな治療やケアを受けて過ごしたいですか？

- ☐ できるだけ長く生きるための治療を受けたい
- ☐ 痛みや苦しみ・つらさを和らげるための治療やケアのみして欲しい
- ☐ すべての治療やケアを受けたくない
- ☐ 今はわからない
- ☐ その他（ ）

どうして、そう思われたのですか？

🔄 気持ちが変わったら何度でも書き直しましょう

🔄 お誕生日や体調の変化に合わせて、定期的に見直しましょう。