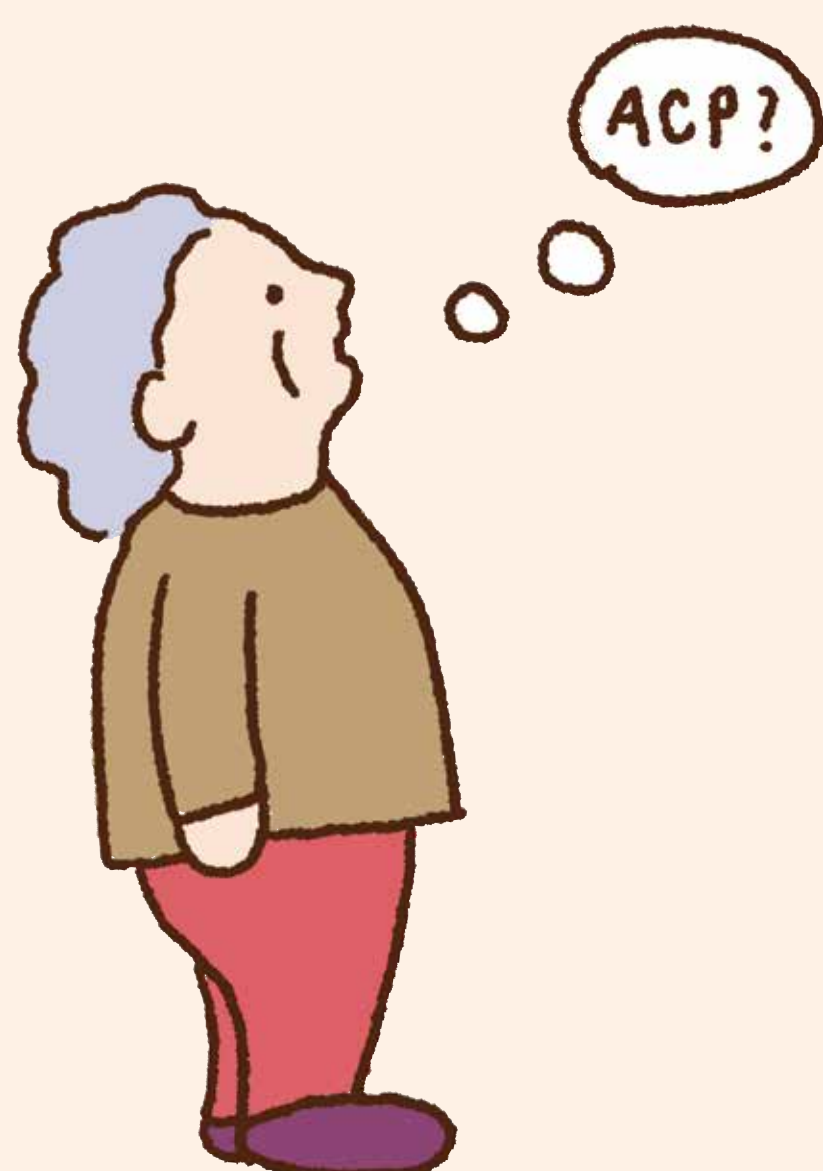




わたらしい

「終わり方」を

考える。



今から。何度でも。

あなたの人生は、当然、あなたのもの。

だから、人生の終わり方もあなたらしく。

そのために大事なのが「ACP/ 人生会議」

あなたの、あなたによる、

あなたのための人生を。

アドバンス・ケア・プランニングとは、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自ら考え、また、あなたの信頼する人たちと話し合うことです。

(Advance Care Planning) の頭文字を取ってACPで、「人生会議」という愛称で呼ばれています。



いわき市のエンディングノート
「わたしの想いをつなぐノート」はこちら
(いわき市HP内)



問合せ

いわき市在宅医療・介護連携支援センター（医療対策課内）

〒973-8408 いわき市内郷高坂町四方木田191 TEL：0246-27-8579 FAX：0246-27-8573



いわきの在宅医療、情報発信中！

WEB サイト <https://iwaki-hand.com>



まずエンディングノートをゲットしよう



いわき市のエンディングノート

自分がどのような思いを持ち、何を大切にしている、
どういった医療やケアを希望するのかを「わたしの想
いをつなぐノート」(発行:いわき市)に記録し、定期
的に、気持ちが変わったときに見直すようにしまし
ょう。ノートはいわき市のホームページにも掲載されて
います。ぜひご覧ください。

いわき市HP内「わたしの想いをつなぐノート」はこちら
→



こんな感じで初めてみませんか？

1

自分がどうしたいか
まずは考えてみる

「誰とどこでどう暮らし続けたい
のか」「何がしたいのか／何が
したくないのか」など、まずは考
えてみましょう。



2

自分に代わって伝えてくれる人を
選びましょう

命の危険が迫った状態では7割の
方が、自分で決めたり、人に伝え
たりすることができなくなります。もし
もの時、あなたの意思を伝えてくれる
人を選びましょう。



6

考えや状況は変わるもの
何度も繰り返し考えていくうちに
考えが整理されていきます

3

かかりつけ医に
相談してみましょう

まずはかかりつけ医を持ちま
しょう。そして、今後必要とな
る医療やケアについて聞いて
おきましょう。



5

記録として
書き留めておきましょう

話し合った内容は、記録とし
て書き留めておきましょう。そ
して、周囲の人と共有してお
きましょう。



4

希望する医療やケアについて
話し合しましょう

「入院や延命治療はイヤだ」「痛み
やつらさがないならできるだけ治
療やケアを受けたい」など、あな
たが希望する医療やケアについて話
し合しましょう。



ポイント

考えが変わっても、
何回書き直しても、

全然OK!