わたしの思い手帳

ACP

アドバンス
ケア
プランニング

東京都

わたしの思い手帳 読み方ガイド

ACPって何？ P1へ

A Advance（あらかじめ）

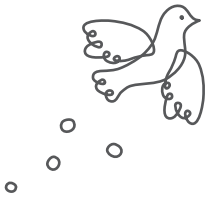
あらかじめ(事前)
将来に備えて今から
スタートを！

C Care（世話・配慮・気配り 医療・看護・介護）

医療・介護だけでは
なく、日々の暮らし
から考えてみよう！

P Planning（計画を立てる）

決めることよりも
対話をし計画を立て
ていく過程が大切！



どんなときにどんな
ことを考えないと
いけないの？

いま親がそんな状況
だけど、みんなどう
しているんだろう…

あなたや大切な人が
自分らしく生きるために

こんなときどうすればいい？ P11へ

悩みを解決するための参考になるようにＡＣＰに関する、
身近に起こりうる５つの場面を集めてみました。

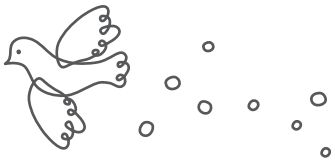
どうやって、その
ＡＣＰっていうのを
行えばいいの？

何をしたらいいのか
もう少し詳しく
教えて！

実際にやってみませんか！

P33へ

将来、病気になったり介護が必要になったりしたとき、あなたが自分らしく暮らすために、どんなことを考えて備えればいいのか、具体的なＡＣＰのやり方などについてご紹介しています。



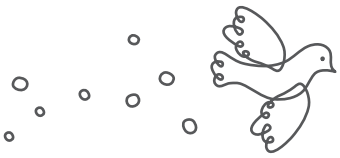
とりあえずエンディングノートを書いておけばいいんでしょ？

ＡＣＰって、人工呼吸器を付けるか付けないか決めるだけでしょ？

ちょっと待って、誤解してない!? ＡＣＰ

P47へ

ＡＣＰって、それだけじゃないんです！
よくある誤解をわかりやすくまとめました。



もくじ

はじめに

生きていくことは「選択」の連続 1
これからも自分らしく暮らしていくために 3
迷ってもいい 考えてみよう医療と介護 5
ＡＣＰと「わたしの思い手帳」について 7
いつから考え始めればいいの？ 9

こんなときどうすればいい？ ＡＣＰでよくある５つの場面

こんなときどうすればいい？ 11
Aさんの場合 一人暮らしの母と話すきっかけがない 13
Bさんの場合 治療方針をみんなで話し合いたい 17
Cさんの場合 認知症の父との話し合いが難しい 21
Dさんの場合 治療方針のすり合わせが難しい 25
Eさんの場合 急変時に家族で意見が食い違う 29

実際にやってみよう！

ＡＣＰって…どうやるの？ 33

まずはここから… 35

どんなふうに過ごしたいか… 37

最期まであなたが自分らしく生きるための
医療・介護について… 39

信頼できる人って誰？ 41

ＡＣＰを考える際に知っておきたい医療・介護の用語 43

Ｑ＆Ａ

ちょっと待って、誤解してない!? ＡＣＰ 47

ＡＣＰってこんなに大事！
～各専門家の立場から～

ケアマネジャーの立場から 51

訪問診療の医師の立場から 53

病院の医師の立場から 55

法律家の立場から 57