まず、考えてみませんか

答えは出なくてかまいません。考えてみること、誰かに話してみることが、はじめの一歩です。

1 あなたが大切にしていることは何ですか？

自分の価値観や、これまでの人生で譲れない想いを見つめ直します。

例）家族や友人と過ごす時間、仕事や役割、趣味、住み慣れた家

2 あなたが信頼できる人は誰ですか？

自分の代わりに意思を伝えてくれる人（意思推定者）を考えます。

例）配偶者、子ども、きょうだい、親しい友人（家族に限りません／複数でもかまいません）

3 信頼できる人や医療・ケアチームと話し合いましたか？

自分の希望や不安について、具体的かつ率直に話をしてみます。

例）どこで、誰と過ごしたいか／病気や見通しをどこまで知りたいか／つらさや不安への対応

4 話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有しましたか？

周囲があなたの想いを知っていることで、もしもの時の支えになります。

例）家族や信頼できる人、担当の医師・看護師に伝える／当院の「事前要望書」に書きとめる

心身の状態に応じて意思は変化することがあるため、何度でも 繰り返し考え、話し合いましょう。

思いついたことを、このパンフレットの余白にメモしておいてもかまいません。

相談したいとき・書き残したいとき

院内の相談先

- 担当の医師・看護師・医療ソーシャルワーカー：
  診察や入院中に「人生会議について話したい」とお伝えください。
- 患者サポートセンター：
  平日 9:00〜17:00／土曜 9:00〜12:30

当院の記録用紙

「事前要望書〜私の大切にしたいことと医療ケアの希望について」— 話し合った内容を書きとめる用紙です。医師・看護師にお申し出ください。書いても書かなくても、あとで変えても、不利益はありません。

地域の相談先

厚木市 地域包括支援センター（お住まいの地区の窓口）／厚木市「じぶんノート〜心づもりの記録〜」（地域包括ケア推進課 046-225-2388、地域包括支援センターで配布）。厚木市以外にお住まいの方は、お住まいの市区町村の地域包括支援センターにご相談ください。

もっと知りたい方へ

湘南厚木病院
人生会議(ACP)
特設サイト

厚生労働省
人生会議
ポータルサイト

厚木市
じぶんノート
心づもりの記録

湘南厚木病院　〒243-8551 神奈川県厚木市温水118-1
TEL 046-223-3636　発行 2026年11月　第1版

参考：厚生労働省「人生会議（ACP）普及・啓発リーフレット」、「人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン」をもとに作成

人生会議のご案内
（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）

これからの暮らしと医療について、話してみませんか

「もしものとき」のためだけではなく、あなたらしく暮らしていくための話し合いです。



湘南厚木病院
SHONAN-ATSUGI HOSPITAL

ACP 人生会議

「人生会議」とは

「人生会議」は、もしものときに備えて、あなたが望む医療やケア、これからの暮らし方について前もって考え、信頼する人や医療・ケアチームと**繰り返し**話し合い、**共有**しておく取り組みです。英語ではACP（アドバンス・ケア・プランニング）と呼びます。

一度で決めるものでも、書類をつくることが目的でもありません。**気持ちが変わったら、何度でも話し直せます。**

命に関わる大きな病気やけがをしたとき、約7割の人が自分の希望を伝えられない状態になるといわれています。前もって話し合っておくことは、あなた自身のためであると同時に、あなたに代わって考えることになる家族や大切な人の負担を軽くします。

こんな心配はありませんか？

Q 延命治療をするかどうかを決める話？ → **いいえ。**まず「どう暮らしたいか」から話します。治療の話は、必要になったときに医療・ケアチームと一緒に考えます。

Q 高齢の人や重い病気の人だけの話？ → **いいえ。**誰でも、いつでも、命に関わる病気やけがをする可能性があります。

Q 一度話したら変えられない？ → **いいえ。**気持ちや状況が変われば、何度でも話し直せます。

話し合うかどうかはご本人の自由です。今は考えたくない、という気持ちも大切にします。

誰と、いつ話す？

誰と

- 家族・パートナー／親しい友人（家族に限りません）
- あなたに代わって思いを伝えてくれる人（**1人でなくてもかまいません**）
- 担当医・看護師・薬剤師・医療ソーシャルワーカー・ケアマネジャー・訪問看護師など、あなたを支えるチーム

いつ

- 元気なうち／誕生日や記念日に
- 入院したとき、退院して暮らし方が変わるとき
- 病気の診断や、治療方針を相談するとき
- 身近な人の看取りを経験したとき

「まだ早い」はありません。年齢や健康状態にかかわらず、始められます。

こんなふうに切り出してみては

- 「テレビで『人生会議』というのをやっていたけど、うちはどう思う？」
- 「もし私が自分で話せなくなったら、あなたに任せてもいい？」
- 「先生、これからの見通しについて、少し聞いてもいいですか？」

結論を出さなくてかまいません。お互いの考えを知ることが人生会議です。

あなたに代わって伝えてくれる人を、当院では「意思推定者（代理人）」と呼びます。その方が何でも決めるのではなく、あなたの思いを推し量りながら、医療・ケアチームと一緒に考えていきます。

何を話す？

- **大切にしたいこと、避けたいこと**
  例）家族と過ごす時間、仕事や役割、痛みがないこと、人に負担をかけたくない
- **病気や見通しについて、どこまで知りたいか**
  例）病名・治療方針・見通しまで／病名だけ／今は聞きたくない
- **過ごしたい場所**
  例）自宅、施設、病院、緩和ケア病棟／「つらいときは入院、それ以外は自宅」も
- **つらさや不安への対応で望むこと**
  例）痛みや息苦しさをできるだけ和らげてほしい／意識をはっきり保ちたい
- **自分で伝えられなくなったとき、誰に思いを伝えてもらうか**
  例）1人でなくてもよい／その人に「お願いしたい」と伝えてあるか

次の一歩

1. このパンフレットを、家族や信頼できる人に見せて、話してみる
2. 担当の医師・看護師に「人生会議について話したい」と伝える
3. 話した内容を書きとめたいときは、当院の**「事前要望書」**、または厚木市の**「じぶんノート」**をご利用ください（裏表紙参照）
4. 書いたものは、家族や信頼できる人に保管場所を伝えておき、誕生日や入退院などの節目に見直す

具体的な治療（心肺蘇生、人工呼吸器、人工透析、胃ろうなど）については、病状や見通しをふまえて医療・ケアチームと相談しながら考えます。このパンフレットや事前要望書だけで治療の実施・不実施が決まることはありません。