

# 豊かな人生と共に…

## もしもの時のために伝えておきたいこと Advance Care Planning (ACP) アドバンス・ケア・プランニング

アドバンス・ケア・プランニング（ACP）とは、事故や病気などで自分の考えを伝えられなくなった場合に備えて、あなたの人生観や思い、考え方などを文書に残し、これから受ける医療やケアについて思いを表明していく手順のことです。あなたに代って意思を伝えてくれる人や医療者にあなたの希望や思いを前もって伝えておきましょう。

### もしも…の時に備えて ACPの5つのステップ

- Step 1** あなたの希望や思いについて考えましょう  
生活の質の良し悪しや命に関わる病気になった時の延命治療についてあなたの希望や思いを考えてみましょう。日頃の生活の中でのあなたの判断基準を示すことになり、将来周りの人が推測することに役立つでしょう。
- Step 2** あなたの健康について学びましょう  
主治医や他の医療者にあなたの健康について相談することも大切です。何らかの病気がある場合には、あなたはその病状が将来どうなるか、今後どういう治療ができるのか、それらの治療でどういったことが期待できるのかを知ることができます。
- Step 3** あなたの代わりに意思決定をしてくれる人を選びましょう  
予期しないできごとや突然の病気で、自分の希望を伝えることができなくなるかもしれません。あなたに代わって意思を伝えてくれる人を選んでおくことが大切です。
- Step 4** 医療に関するあなたの希望や思いについて伝えましょう  
あなたの希望や思いを周りの人に理解してもらうために最も重要なことは、あなたと代理人と医療者が、時間をかけて話し合うことです。それは、きっと将来、役に立ちます。
- Step 5** あなたの考えを文書にしましょう  
医療やケアに関する希望や、自分の思いに関するどんな情報でも結構ですから書いておいてください。あなたが医療やケアについて意思決定ができなくなった時に役立ちます。