

話し合いのポイント

1. 元気なうちから 家族・友人などと話し合おう

「これからの人生でやってみたいこと」のほか、元気なときだからこそ、気楽に「**もしも**」の話をしてみましょう。もしも重大な病気になったり、要介護状態になったりしたときはどう過ごしたいのか、日頃から周囲の人と話し合っておくことで、将来、医療・介護関係者とのACPを始めるとき自分の考えを伝えやすくなります。

2. 体調に不安があるときは 医療・介護関係者と話し合おう

自分の現在の健康状態や、今後の体調の見通しなどについては、「**かかりつけ医**」など身近にいる**医療・介護の専門家**に相談すると良いでしょう。専門家としての意見をしっかり聞いた上で、自分が不安に思っていることや、今後の医療・ケアに関する希望を率直に伝えることで、より良いACPを行うことができます。

お知らせ

話し合いに役立つツールを公開中！

岡山県では、**ACPについて分かりやすく解説した動画**や、**自分の思いを伝えるためのリーフレット**など、「もしも」の話し合いに役立つ啓発資料を作成し、ホームページ上で公開しています。

また、動画を収録したDVDの無料貸出も行っています。
まずはこれらのツールを活用して、ACPを始めてみませんか？

詳しくは岡山県ホームページへ！



令和8年9月改訂



最期まで自分らしく

ももっちと考えよう、 これからのこと



岡山県マスコット
ももっち

うらっち

 岡山県

教えて！ ももっち博士

ACPってなあに？

突然じゃが、質問じゃ。
皆さんは、“もしも”の時に
どんな医療を受けたいか、
話し合ったことはあるかな？

え〜、そんなこと
考えたこともないよ。

エーシーピー
ACP（アドバンス・ケア・プランニング）とは…

病気になった人の、将来の変化に備えるために
これから先の医療やケアの進め方を
本人や家族、医療・介護関係者が
繰り返し話し合って、共有すること

繰り返し話し合うのは、どうして？



実は、「死」に直面して命の危険が
迫った状態になると、約7割の人は
自分の意思を表示できなくなる
とされているんじゃ。

じゃあ、“もしも”の時に
お医者さんに自分の考えを
伝えられない可能性があるのね。

何が最善の選択かは、その時々で違うからじゃ。
例えば、歳を取ってもうすぐ寿命が尽きそう、
という状態になったとしよう。
その時、病院に行って、可能な限り
命を延ばしてほしいと思うかな？

うーん、どのみち寿命が近いのなら、
機械に繋がれたり、苦しい思いをしてまで
命を延ばしたいとは思わないなあ。

では、もし明日、急に心臓が危ない状態に
なったら？その時も、無理に助けなくていい？

ええっ
明日は困るかも
どんなに苦しい治療でも我慢するから
何としてでも助けてほしいなあ。

どんな医療やケア
が最善か…。
それは病気の状態、
本人の価値観、
そのときの周囲の
環境などによって、
度々変わるんじゃ。
だから、事あるごとに
繰り返し話し合う
ことが大切なんじゃ。

なるほどね。
でも、いきなりお医者さんと
病気や死について話し合うのは、
何だか難しそう…

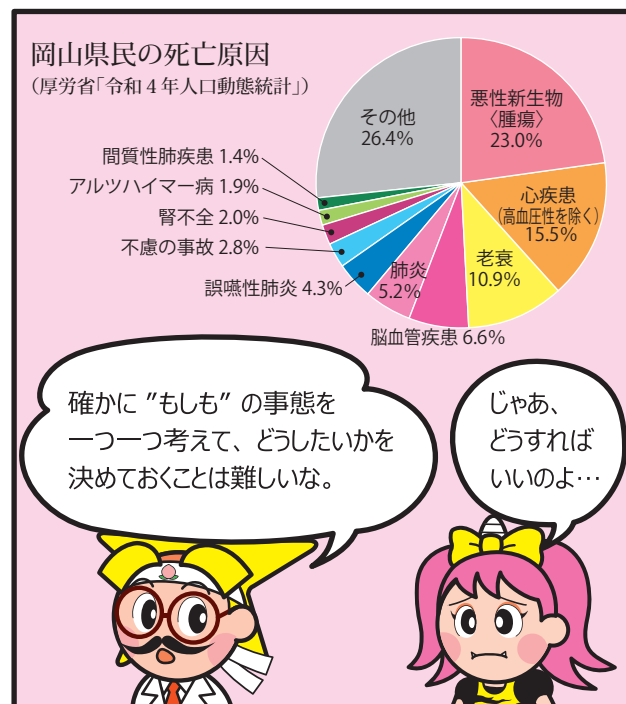
それなら、
まず身近な人と「これからの
人生でやりたいこと」を
話し合ってみてはどうか？

**これからの人生で
やってみたいこと**

例えば…

- ・夫婦水入らずでゆっくり旅行がしたい。
- ・孫と一緒におかやまマラソンに出たい。
- ・最近始めたフラダンスで発表会に出る。
- ・昔の仲間たちと、同窓会を開きたい。

でも、自分が
どうしたいかなんて、
その時にならなきゃ
決められないと思うけど。



この問題を解決する方法として、
いま、医療・介護関係者が
注目していることがあるんじゃ。

それは
エーシーピー
ACP

**自分が死に向かって行く時の医療やケアについて考えることは、
残された人生をどう生きていきたいのか、を考えるということ。**
だから、「これからの人生でやりたい事」と繋がっている話なんじゃ。

なるほど！

さあ、あなたも
これからのことを話し合ってみましょう！