

私が自分らしくあるために ちょっと先の心づもり

ACPってなんやねん？



そろそろ考えとかな
あかんあ...

いっぺん家族で
話してみよか！

まだ若い自分には
関係ないやろ？



● この冊子に込めた思い

『誰もが自分らしく』あるためには、自分はどうありたいか、一人一人が考えておくことが大切です。私が自分らしくあるために、あなたの希望や思いを整理し、ご家族やあなたの周りの大切な人と一緒に話し合ってみましょう！
このリーフレットを、考え・話し合うきっかけにいただければ幸いです。

● ACPに関するWEBページ

尼崎市ホームページ「 情報を探す」から検索

尼崎市ACPリーフレット

検索

または 1042279

表示



ACPリーフレット
ACPシートをダウン
ロードできます



企画・監修

尼崎市医療・介護連携協議会

～ 尼崎市の医療・介護連携が目指す姿 ～

医療や介護が必要になっても、住み慣れた地域で、誰もが自分らしく、
人と人とのつながりで支え合い、人生の最期まで、健やかに安心して暮らせるまち

お問い合わせ先

尼崎市役所 包括支援担当課（尼崎市医療・介護連携協議会 事務局）

電話：06-6489-6356 FAX：06-6489-6528

2025 年発行

尼崎市医療・介護連携協議会

1 まずは… 自分らしさを見つめてみよう！

これまでの私

- ・どんな仕事をしてきた？
- ・一番輝いていた時期は？

いまの私

- ・自分の好きなところは？
- ・幸せを感じるのはどんな時？
- ・譲れないこだわりは？

人生で大切に 思うこと

- ・好きなこと・言葉は？
- ・尊敬している人は？
- ・大切な人は？

これからの私

- ・どんな自分でいたい？
- ・どんな暮らしをしたい？
- ・やりたいことは？



私が自分らしく あるために

自身の『人生の物語』を見つめなおし、
今のあなたの希望や思いを整理してみましょう！
ここで考えたことは、あなたがいつか自分の思いを
伝えることができなくなった時にも、
役に立つことでしょう！

ACP（アドバンス・ケア・プランニング）とは

必要に応じて信頼関係のある医療・ケアチームなどの支援を受けながら、本人が現在の健康状態や今後の生き方、さらには今後受けた医療・ケアについて考え（将来の心づもりをして）、家族などと話し合うことです。
愛称：“人生会議”

2 ちょっと先のことを考えてみましょう

希望や思い

今のあなたが大切にしている
ことをもとに、ちょっと先の
ことを考えてみましょう。

今楽しいと思える
ことは何だろう？

健康

現在の健康状態、これから予想
される健康状態とその見通しを
ご存じですか？

かかりつけ医に
聞いてみましょう！



3 あなたの思いを 託せる人を 選びましょう

予期しないできごとや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。

自分の代わりに
伝えてくれる人は
誰だろう？

妻

子供

安心して
話せる人は？

両親

4 考えたことを 話し合しましょう

医療や生活に関する希望や思いを「家族や
思いを託せる人」、「医療・ケアチーム」と
話し合しましょう。

自分の希望を家族や医師に
話してみるのもいいね！



5 考えたことを 書いてみましょう

考えたことは、**ACPシート**に記録しておきましょう。
希望や思いは時間とともに変化しうるものです。
気持ちや考えの変化にあわせて、
内容を見直しましょう。

自分には関係ないと思って
いたけど、“ACPシート”に
書いておくと、いざという時
にあせらないね！

考えが変わった時には
何度でも繰り返し
書き直せばいいんだね！



ちょっと先の心づもり (ACP シート)

私が自分らしくあるために、
自身の『人生の物語』を見つめなおし、
今のあなたの希望や思いを整理してみましょう！
そして、ご家族やあなたの周りの大切な人とも
一緒に話し合ってみましょう！



ACPリーフレット
ACPシートを
ダウンロード
できます！

ACPに関する
WEBページ

記入日： 年 月 日

お名前：
(フルネーム)

～ あなた自身について考えてみましょう！ ～



(1) あなたが大事にしたいものにチェックしてみましょう ※いくつでもチェック可

- | | | | |
|------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 自分 | <input type="checkbox"/> 健康 | <input type="checkbox"/> ユーモア | <input type="checkbox"/> その他 |
| <input type="checkbox"/> 家族 | <input type="checkbox"/> 食事 | <input type="checkbox"/> つながり | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> その他の
 <input type="checkbox"/> (
 <input type="checkbox"/> (
 <input type="checkbox"/> (
 <input type="checkbox"/> (</div> |
| <input type="checkbox"/> ペット | <input type="checkbox"/> 休息・睡眠 | <input type="checkbox"/> 感謝 | |
| <input type="checkbox"/> 友人 | <input type="checkbox"/> 時間 | <input type="checkbox"/> 清潔 | |
| <input type="checkbox"/> 仕事 | <input type="checkbox"/> 自由 | <input type="checkbox"/> 正義 | |
| <input type="checkbox"/> お金 | <input type="checkbox"/> 信仰 | <input type="checkbox"/> 貢献 | |
| <input type="checkbox"/> 遊び | <input type="checkbox"/> 笑顔 | <input type="checkbox"/> 成長・自己研鑽 | |

その他の内容

- ☐ ()
- ☐ ()
- ☐ ()
- ☐ ()

(2) 上記の質問でチェックをつけた中で、優先順位が高いもの5つを選び、
その理由を書いてみましょう

優先 順位	チェック した内容	選んだ理由	
1			
2			
3			
4			
5			

(3) ちょっと先の将来に、ありたい自分はどんな姿ですか？
やってみたいと思うことはありますか？

- 自由に書いてみましょう！
(どんな自分でいたい？ どんな暮らしをしたい？ やってみたいことは？ 行きたいところは？)



裏面へ続く ➡

～ わたしの健康状態 ～

(4) あなたの現在の健康状態について、知っていることを書いてみましょう。

*もし病気があれば、病名と病状、治療などについて、医師から説明されている内容などを書いておきましょう。



～ もしものの時のメッセージ ～

自分で意思を伝えられなくなった時に、あなたはどのような医療やケアを望みますか？
チェック項目を参考に、あなたの望みをメッセージに書いてみましょう。

(5) 急な病気の悪化や、突発的な事故などで、“突然に”意思表示ができない時、 どのようなことを望みますか？（いくつでもチェック可）

- ☐ できる限りの治療を受けたい
- ☐ 治る可能性がなければ、積極的な治療は望まない
- ☐ 痛みや辛い症状を和らげる治療やケアを受けたい
- ☐ 家族の負担になるような治療は望まない
- ☐ 穏やかに安心できる場所で過ごしたい
- ☐ わからない、今は決められない

メッセージ

(6) 病気で療養が長期化したり、認知症が悪化するなど、意思表示ができなくなった時、 どのようなことを望みますか？（いくつでもチェック可）

- ☐ できる限りの治療を受けたい
- ☐ 治る可能性がなければ、積極的な治療は望まない
- ☐ 痛みや辛い症状を和らげる治療やケアを受けたい
- ☐ 家族の負担になるような治療は望まない
- ☐ 穏やかに安心できる場所で過ごしたい
- ☐ わからない、今は決められない

メッセージ

(7) 人生の最終段階が近くなってきた時（お亡くなりになる1～2か月前くらい）、 どのようなことを望みますか？（いくつでもチェック可）

- ☐ 少しでも長く生きられるよう、延命治療を望む
- ☐ 延命治療は望まない
- ☐ 痛みや辛い症状を和らげる治療やケアを受けたい
- ☐ 家族の負担になるような治療は望まない
- ☐ 穏やかに安心できる場所で過ごしたい
- ☐ わからない、今は決められない

メッセージ

※「延命治療」とは、病気が治る見込みがないにも関わらず、延命する（死の経過や苦痛を長引かせることもあります）ための医療処置を意味します。

～ あなたの思いを託せる人 ～



お名前（フルネーム）とご関係、連絡先を記入してください。

氏名： （ご関係： ）（連絡先： ）

自由記載欄（気掛かりに思うこと など）