

人生の後半期
に備える

わたしの思い手帳

都民の皆様は、これまでやこれからのことについて考え、
家族や医療・介護関係者等の支援者とお話し合いいただくための冊子です。

本編 別冊 書き込み編

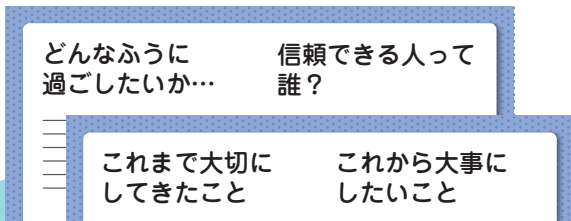


あなたや大切な人が
自分らしく生きるために
こんなときどうすればいい？
身近に起こりうる5つの
場面を集めてみました。

実際にやってみませんか！

具体的なACPのやり方などについてご紹介しています。

ちょっと待って、
誤解してない!? ACP
よくある誤解を
わかりやすくまとめました。



実際に使ってみて

山登りや俳句、地域とのかかわりなど、
自分が大事にしていることを整理できた



自分の意思や希望を伝えられない
状況になったときに備えて、
前もって自身の希望する、または
希望しない医療や介護について
書き残すことができ安心した

今は元気なので、医療や介護が
必要になった時のことについて
子どもと話し合いづらかったが、
「わたしの思い手帳」をきっかけに
自分の考えや思いを子どもと共有
することができた



- 都庁、区市町村の窓口・地域包括支援センター、医療介護施設等で配布しています。
- 個別申込はHPから受け付けています。データのダウンロードもできます。

東京都 ACP



わたしの思い手帳の
お申込みはこちら▼



このチラシの
デジタル版はこちら▼



令和6年3月発行 登録番号(5)154
東京都保健医療局医療政策部医療政策課
監修：東京都在宅療養推進会議 ACP推進部会

人生の後半期に向けて…

大切なわたしの思いに 向き合ってみましょう

生きていくことは「選択」の連続

これまでの人生では、あなたが日ごろから大切にしている思いや
価値観、人生観などをとくに、ときに家族や大切な人と一緒に悩みながら
「したいこと」「したくないこと」を「選択」してきたのではないのでしょうか。

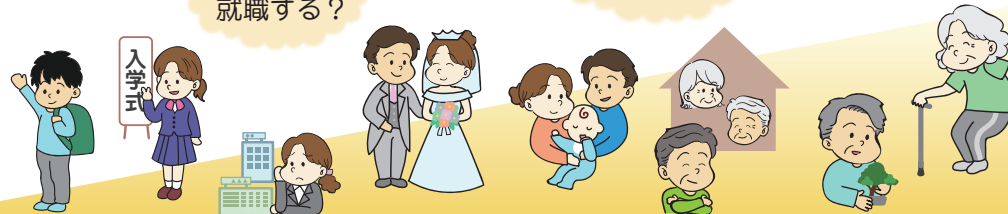
将来、
何になりたい？

結婚する？

親と同居する？

セカンドライフは
どう過ごす？

どこに
就職する？



将来の自分の変化に備えて人生や生きがいを考えましょう。

例えば…

- ・できるだけ仕事を続けたい
- ・病気になっても趣味の囲碁は続けたい

その上で、医療や介護のことについて準備しておきましょう。

例えば…

- ・これからも住み慣れた自宅で過ごし続けたい
- ・できる限り自分の口から食事をしたい

「自分はどのように生きていきたいか」をあらかじめ考え、
家族等と繰り返し話し合い、自分の思いを共有することを
「アドバンス・ケア・プランニング(ACP)」と言います。

東京都



かんたん！ ACPサイクル

迷ってもいい！

決められないことがあってもいい！

あとで変わってもいい！

“ACPはいつから始めなければならない”
といったルールはありません。

でも、もしものことがあってからでは、
考える時間もないですよ。

ですから、できるだけ、あなた自身や
あなたの大切な人が元気なうちに、
少しずつ考えておくことが大切です。

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！

1 考えてみる

自分はどんなことを大事にしたいか、
どんな医療を受けたいか、など
考えてみましょう



2 信頼できる人に話す

考えたことについて
信頼できる人に話してみましょう



ACPサイクル

3

共有して残す(書き留める)

考えたことや話し合ったことを
書き留めてみましょう

「わたしの思い手帳 書き込み編」を
使ってみましょう(詳しくは裏表紙へ)

