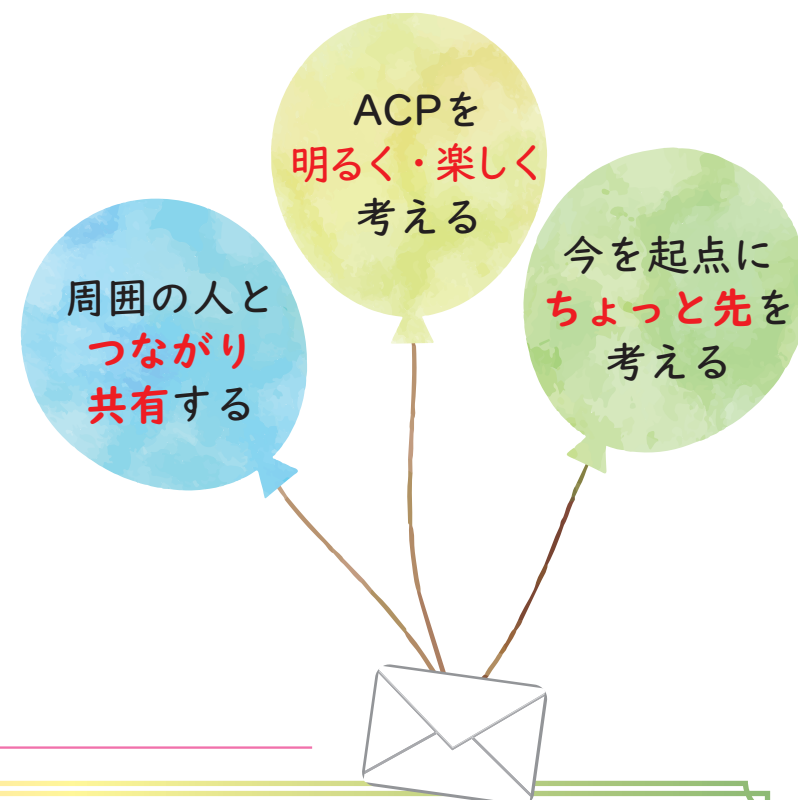


私が自分らしくあるために

ちょっと先の心づもり

ACPってなんやねん？



● 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？



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、さらには今後受きたい医療・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！



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！

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だけ、**“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！

