

## 2.自分が望む生き方ができるように考える

住み慣れた家や地域などで最期まで過ごすためには本人が家族とともに治療や療養の方針を決めておくこと（ACP アドバンス ケア プランニング）が大切です。

自分らしく人生を生きるための取組です  
人生会議

**ACP**

アドバンス・ケア・プランニング  
(Advance Care Planning)

家族はあなたの考えを知っていますか ???

～なぜ人生会議が必要なのか～

命にかかわる大きな病気やケガをしたとき、自分の望む医療やケアを受けるためには、普段から周りの人に自分の思いを伝えておくことが重要です。

**ステップ1: 考えてみる**

自分の希望や思いについて考えましょう



何度でも繰り返し考え  
話し合しましょう

**ステップ3: 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

**ステップ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  
話しましょう

終活ノート



島原市在宅医療・介護相談センター

©中央法規出版

わたしのことを書いてみよう

名前	記入日	年	月	日
好きな食べ物				
好きな過ごし方				
好きな色				
好きな香り				
好きな音楽				
元氣の語 (江ノ利千一語・強み)				
一緒にいたい人				
生活したい場所				

(これからしたいこと、これから送りたい生活。)

記入するときのポイント

- ・一度全部のページに目を通しましょう。
- ・書けそうなところから書き始めましょう。
- ・何度書き直しても大丈夫です。
- ・『終活ノート』を書いたことを家族に話しておきましょう。

\* 『終活ノート』が必要な方は、島原市在宅医療・介護相談センター、島原市地域包括支援センターまたは島原市（福祉課）へお問い合わせください。