

# “もしも”に備えて話し合おう！

将来の病気や怪我について、あらかじめ正確に予測しておくことはできません。しかし、自分がどのような医療・ケアを受けたいか、または受けたくないかを、日頃から周囲の人たちとしっかり話し合っておくことで、“もしも”のときの医療やケアに、自分の意向が反映されやすくなります。

## 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

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・介護関係者との話し合い（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

自分のいまの健康状態や、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、より良い話し合い（ACP）を行うことができます。

いま、あなたが話し合っておきたいと思う人（家族、友人など）を書き出してみましょう。

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

もしものとき、相談に乗ってほしいと思う医療・介護の専門家を書き出してみましょう。

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

### 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・介護関係者などが繰り返し話し合っ、共有する仕組みです。岡山県では、関係団体と連携してACPを実践する人材の育成に取り組んでいます。



いまの思いを伝えるシート

## 最期まで自分らしく

～“もしも”に備えて  
話し合おう～

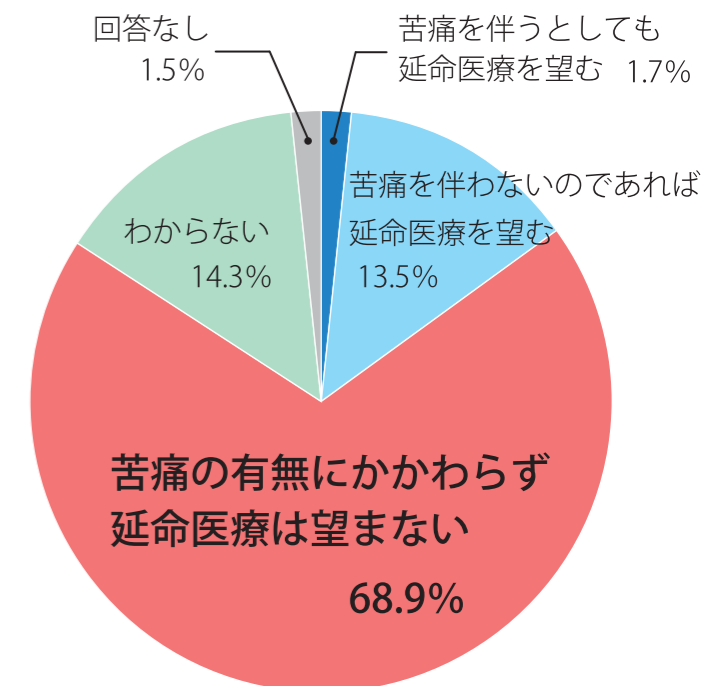
あなたは

もしものときに

どこまでの医療を望むか、

しっかり考えていますか？

令和2（2020）年に岡山県が実施した県民へのアンケート調査の結果では「死が目前に迫っており、どのような治療をしても回復する見込みがない場合に、延命医療を望みますか？」との問いに対し、約7割の人が「苦痛の有無にかかわらず、延命医療は望まない」と答えました。



記入日： 年 月 日 お名前：