

# 人生会議(ACP)をしてみませんか？

## 人生会議 (ACP) とは

人は誰でも、突然の事故や病気で「自分の思いを自分で伝えること」ができなくなる可能性があります。

そういったとき、自分の思いを汲み取った治療やケアを選んでもらえるよう、前もって考え、繰り返し話し合い、信頼できる人たちと共有する取り組みを「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」といいます。



## 人生会議 (ACP) の進め方 (例)



STEP 1  
考える

**STEP1 自分の思いについて考えてみる**  
自分が大切にしていることや、いざという時の希望について考え、まとめてみましょう。

STEP 2  
選ぶ

**STEP2 自分の思いを共有できる人を選ぶ**  
自分の思いや希望を共有できる人、信頼している人について考え、選びましょう。

STEP 3  
話す

**STEP3 思いを共有できる人たちと話し合う**  
信頼している人たちに、自分の思いや希望について伝え、話し合ってみましょう。

STEP 4  
書く

**STEP4 話し合った結果を書いておく**  
話し合った結果を後で見返したり、いつでも共有できるように、ノートなどに書き残しましょう。

体調や気持ちの変化に合わせて、何度でも繰り返し考え、話し合みましょう