

1 もし、生きることができる時間が限られているとしたら、あなたにとって大切なことはどんなことですか？(複数回答可)

- 家族や友人のそばにいること
- 少しでも長く生きること
- 仕事や社会的役割が続けられること
- 好きなことができること
- 身の周りのことが自分でできること
- 一人の時間が保てること
- できる限りの治療が受けられること
- 自分が経済的に困らないこと
- 家族の負担にならないこと
- 家族が経済的に困らないこと
- 今は分からない
- その他()

2 もし、治らない病気になったり気持ちを伝えられなくなったりしたら、どこでどんな治療やケアを受けて過ごしたいですか？

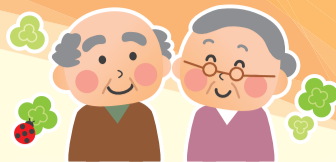
- 1) 痛みや苦痛について できるだけ抑えてほしい 自然のままにいたい 今は分からない その他()
- 2) 過ごしたい場所 自宅 病院 施設 今は分からない その他()

3 もし、治療やケアについて自分で決められなくなったら、代わりに誰に話し合っしてほしいですか？

- 配偶者(夫・妻)
- 子ども・孫
- きょうだい
- 親戚(めい・おいなど)
- 友人・知人
- かかりつけ医
- 頼める人はいない
- その他()

4 これらの選択を希望した思いや理由を書いてみましょう

考えてみよう



これからのこと

今後の人生を豊かに自分らしく過ごすため、左のチェックシートを使って考えてみましょう。

チェックシートの使い方

- 気持ちが落ち着いているときにじっくりと時間をかけて考え、家族や大切な人と話し合いながら記入しましょう。
- 誰と話し合えばいいかわからない場合は、住んでいる地域の地域包括支援センターや民生委員に相談しましょう。
- 話し合った結果は、かかりつけ医やケアマネジャーなど医療・ケア関係者と共有しましょう。
- 「今はまだ考えたくない」、「知りたくない」という人は、無理に考えたり話したりする必要はありません。
- 一度決めたら変えられないものではありません。気持ちが変わったら、何度も繰り返し話し合いましょう。



「もしもシート」を活用しませんか

市民の皆さんがACPに取り組みきっかけとなるよう、「もしもシート」=左=を作成しました。家族や大切な人と一緒に活用してみませんか。 ※同シートは



▲ダウンロードはこちら

区役所健康福祉課、地域保健福祉センター、地域包括支援センターで配布。新潟市ホームページにも掲載

ACPについて一緒に考える

オンライン講座を開催

新潟市の地域医療を支える医師が、ACPについて経験談を交えながら分かりやすく説明します。 ※オンライン形式で実施

期日・講師 12月4日(土)…下畑光輝さん(信楽園病院)▷12月18日(土)…坪野俊広さん(済生会新潟病院) 時 14時半~16時
場 総合保健医療センター(中央区紫竹山3)

定 各日先着80人 ※「Zoom」により自宅などでも受講可(各日先着200人) 無料
申 10月21日(木)から新潟市ホームページで申し込み ※会場を受講する場合は市役所コールセンター(☎025-243-4894)でも申し込み可



▲スマートフォンはこちら

過去の講座の様子

もともと妻とは普段からお互いの「もしものとき」について話をしていました。3年前、妻にがんの転移が発覚したことをきっかけに、今後の過ごし方について改めて二人で話し合いました。妻は「最期の時は自宅で迎えたい」と希望しており、主治医や訪問医のアドバイスと協力を得て、これまで通り自宅で生活しながら療養を続けることにしました。娘たちとは治療方針で意見が食い違うこともありましたが、最後は妻の思いを尊重し、私たちの決断を受け入れてくれました。療養中、一時的な入院は度があつたものの、住み慣れた自宅で家族そろって気兼ねなく生活することができました。体



小川英爾さん (西蒲区在住)

妻とACPに取り組み、自宅で穏やかな最期を迎える



▲小川さんと妻のなごささん(左) (2019年5月、旅行先の韓国にて)

妻は亡くなる前日まで自宅で普段通りに過ごし、昨年10月、穏やかに眠るように息を引き取りました。寂しいですが、残された人生にきちんと向き合って準備をしたことで、私たち二人にとって後悔のない理想的な最期を迎えることができましたと思っています。

調に変化があればすぐに訪問医に対応していただけた体制が整っていたので、安心して過ごせました。妻の調子が良い時には国内外へ何度も家族旅行に出掛けるなど、限られた時間を充実して送ることができました。