

人生会議: もしものときの医療を話しておく

人生会議（ACP: アドバンス・ケア・プランニング）は、もしものときに望む医療やケアについて前もって考え、家族など信頼できる人や医療・ケアチームと話し合い、共有しておく取り組みです。



話し合いの進め方（例）。気持ちは変わってよく、何度でも繰り返します

なぜ、前もって話しておくのか

誰でも、いつでも、命に関わる病気やけがをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアを自分で決めたり、望みを人に伝えたりできなくなるといわれています。

何を、誰と話すか

- ・大切にしていること、望んでいる生き方
- ・受けたい医療・ケア、受けたくない医療・ケア
- ・最期の時期を、どこで、誰と過ごしたいか
- ・自分で伝えられなくなったとき、あなたの思いを代わりに考えてくれる人

代わりに考える人は、家族に限らず親しい友人でもよく、複数でも構いません。正解を出すことではなく、気持ちを共有しておくことが大切です。

書き留めて、繰り返す

- ・話し合った内容は書き留め、信頼できる人と医療・ケアチームで共有します
- ・体や心の状態によって、気持ちは変わって構いません。そのたびに話し合います
- ・知りたくない、考えたくない、という気持ちも大切にされます。無理に進めるものではありません

こんなときは相談してください

- ・病気の見通しや、これからの治療の選び方について、詳しく説明を聞きたいとき
- ・話し合った内容を、担当医や看護師などの医療・ケアチームにも知っておいてほしいとき
- ・家族とどう切り出せばよいかわからないとき（医療・ケアチームが話し合いを手伝います）

この紙は、担当医の説明を補うものです。診断や治療の指示ではありません。気になることは担当医にご相談ください。

出典: 厚生労働省「『人生会議』とは？」（人生会議ポータルサイト）<https://www.mhlw.go.jp/acp-jinseikaigi/about/>／厚生労働省「人生会議（ACP）普及・啓発リーフレット」<https://www.mhlw.go.jp/content/10802000/000536088.pdf>／厚生労働省「人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン 解説編」（2018年3月改訂）<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10800000-Iseikyoku/0000197722.pdf>

作成: マナヴィア（MANNAVIA、現役内科医）／最終確認: 2026/09/15／製薬会社の資金は受けていません／mannavia.com/leaflets/advance-care-planning