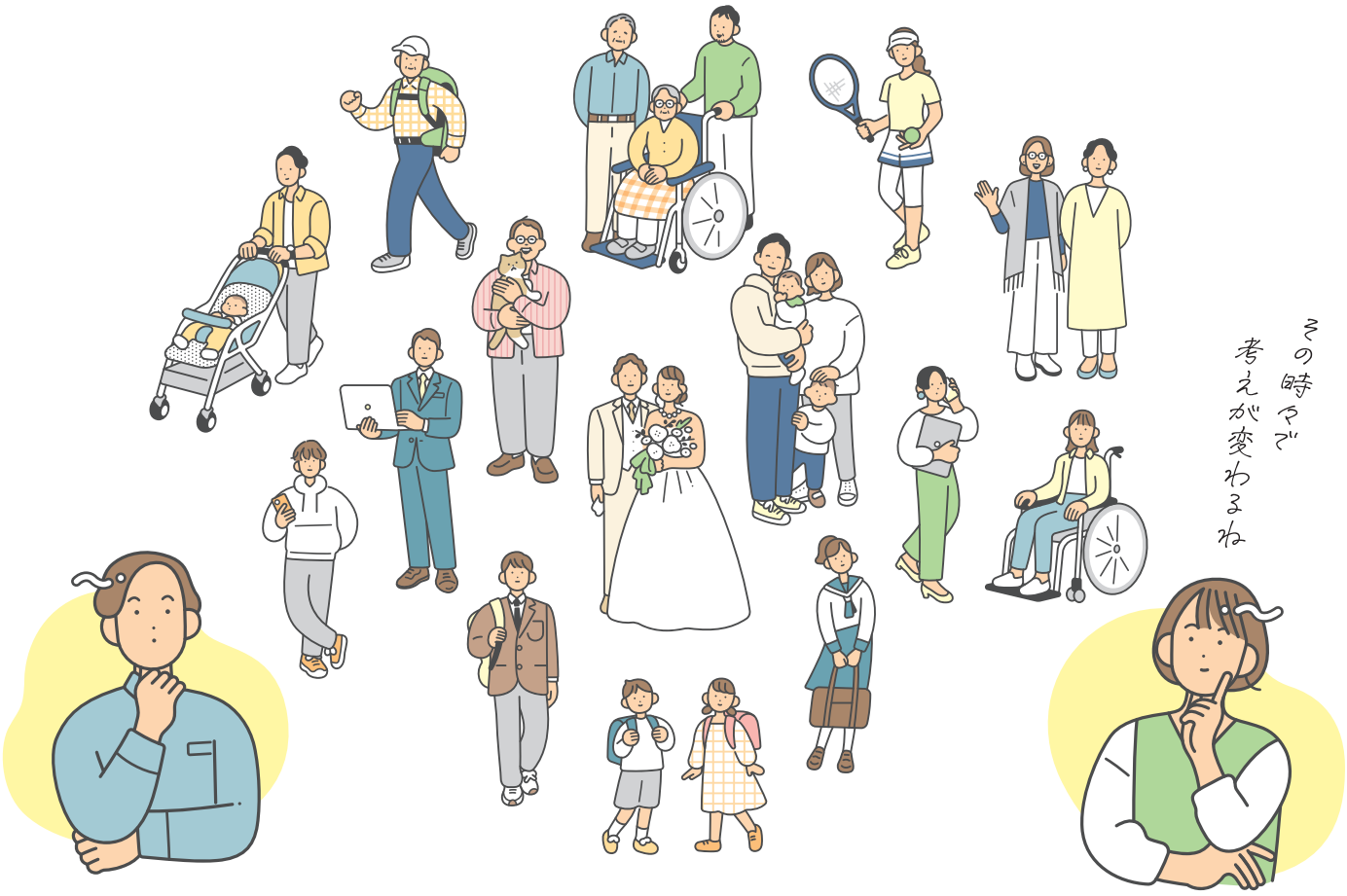
ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

# 「もしものときに、どうしたいか」は、変わっていくことがある。

どのような生き方を望むかは、一人ひとり異なるもの。
また、ライフステージとともに変わっていくこともあります。




人生の最終段階において、あなたはどのように過ごし、どのような医療やケアを受けたいと思いますか？
あなたが大事にしたいこと、望む生き方について、考えたり、話してみたりすることは、
もしものときに、あなたの望みをかなえる第一歩となるはずです。

あなたが望む生き方を。

## 人生会議 アドバンス・ケア・プランニング（ACP）

あなたが大事にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療・ケアを受けたいかを、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと共有しておくことを、アドバンス・ケア・プランニング（ACP、愛称：人生会議）といいます。

01 あなたが大切にしていることは何ですか？
02 あなたが信頼できる人は誰ですか？
03 信頼できる人や医療・ケアチームと話してみましょう
04 話し合った内容を伝えましょう

**何度でも繰り返し考え話し合いましょう**

**変わっていくこともあるけれど、何度でも繰り返し、見直すことができるから。**
**いま、あなたができることから始めてみませんか。**

厚生労働省　人生会議

ACP 人生会議