

1

知ってください 私の思い

人生会議（ACP）と、
これからの考えるワーク





2

本日の目的

人生会議（ACP）を知り
「もしも」の時に向けた
思いを形にする
個人ワークを行います。



3

ワークの前に...

ご自身のことを
自分ごととして振り返る
ための**3つの視点**を
ご紹介します。



4

「もしも」は 突然やってくる

元気な今だからこそ
自分の希望を考えて
みましょう。



5

あなたが 「譲れないもの」は何ですか？

生きがい・楽しみ



どんな状態になっても
これだけは続けたい
趣味や楽しみは？

大切な人



大切な残りの時間を
誰と共有したい
ですか？

あなたらしさ



どんな状態であっても
守りたい価値観や
尊厳は？

あなたが「譲れないもの」は何ですか？

6

大切な人への贈り物

あなたの「思い」を
書き残し、伝えておくことは、
周りの方への最大の
思いやり(プレゼント)に
なります。



7

実践ワーク

お手元のパンフレットを使って、
ご自身の気持ちを
書き出してみましよう。



8 3つの時間軸で考える

時期によって希望が変わることも自然なことです。

余命
1年

まだできることがあり、希望ややりたいことを優先できる時期。

余命
半年

少しずつ体力が落ち、どこで誰と過ごすかがより重要になる時期。

余命
3か月

痛みの緩和や、最後の時間をどう程やかにより過ごすかを考える時期。

⑨ ワークの4つの質問

① あなたが生きるうえで
大切にしていることは何ですか



② 治療を受ける時に
大切にしたいことは何ですか



③ 残された時間でどのような
過ごし方をしたいですか



④ これらの気持ちを
共有したい人はどなたですか。



✿ ※正解はありません。今の素直な気持ちにチェックを入れてみましょう。✿