

1 目的

都民が希望する医療・ケアを受けることができるよう、アドバンス・ケア・プランニング（ACP）に関する都民への普及啓発と医療・介護関係者に対する実践力の向上のための研修等を実施

2 事業概要

①都民に対する普及啓発

【都民向け小冊子による普及啓発】

将来に備え、自身の大切にしていることや望み、もしもの時に希望する医療・ケアについて自分自身で考えたり、家族や医療介護関係者と繰り返し話し合うことの重要性等を盛り込んだACP普及啓発小冊子「わたしの思い手帳」及びリーフレットを用いて、普及啓発に取り組む。

②医療・介護関係者の実践力向上

【医療・介護関係者向け研修の実施】

ACPに関する理解を深めるとともに、実際の事例等を通じて各職種の役割や、各現場での取組など具体的な実践方法を学ぶ。

- 対象者 病院及び地域の医療・介護関係者
- 規模 200名程度
- 形式 講義及びグループワーク

① 都民に対する普及啓発

～都民向けACP普及啓発小冊子「わたしの思い手帳」～

1 制作目的

- ・ 住み慣れた暮らしの場において最期まで自分らしく暮らし続けるため、都民が自らの希望する医療・ケアを受けることができるよう、アドバンス・ケア・プランニング（ACP）に関する都民への普及啓発と医療・介護関係の対応力向上に向けた支援が重要
- ・ 一方で、「医療に関する都民意識調査」（令和2年3月）によれば、ACPに関して「具体的にどんな話をしてもよくわからない」（25.1%）、「話し合いのタイミングが分からない」（32.9%）と回答した都民が多いことから、ACPの重要性を啓発するだけでなく、分かりやすい事例などを用いて、どのようなことを話し合うことが必要か等を具体的に伝え、理解してもらう必要があるのではないかと

都民がACPについて知ることができ、自らが希望する医療・介護について考えるきっかけとなるとともに、ACPに取り組むに当たって参考となり、家族や大切な人、医療・介護関係者等とともに話し合い共有する際に活用できる小冊子を作成

2 小冊子概要

■タイトル 「わたしの思い手帳」

■想定している活用場面

（１）病院、在宅療養の場での活用

病院の待合室や資料コーナーなど、患者や家族が自由に手に取れる場所に設置。

病院の医師や看護師、在宅医や訪問看護師、ケアマネジャー等が、患者・家族に説明を加えながら渡し、考えることを促したり、相談に乗ったりする。

（２）市民向け講演会や勉強会での活用

市民がその場で考えたり、参加者らと話し合ったりできる。

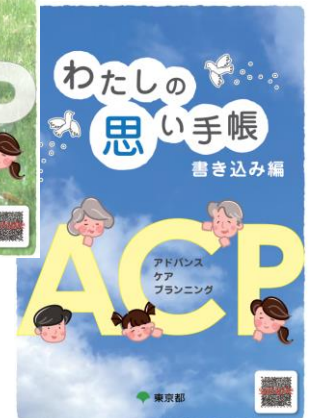
■配布予定

令和3年3月より順次、都内の病院・診療所、介護事業所、医療・介護関係団体、区市町村等へ配布

■都ホームページ

https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo_hoken/zaitakuryouyou/acp_booklet.html

◆R2年度：3万セット
◆R3年度：6万セット
◆R4年度：1.5万セット
◆R5年度：6万セット
計16.5万セット発行



① 都民に対する普及啓発

～都民向けACP普及啓発小冊子「わたしの思い手帳」～

(参考) 冊子ページ紹介

パート① 導入



自分事として自身や家族の希望する医療や介護について考えるきっかけとなるために、ACPのイメージをつかんでもらうとともに、小冊子を読み進めたいという期待感を持ってもらう。

パート② 事例紹介



事例の内容を自分に重ねて、より具体的に考えてもらうきっかけとなるために、ACPを行う中でよくある事例を複数紹介。ACPの重要性や取組方法が理解できる。

パート③ 具体的なやり方、知っておきたい医療・介護用語



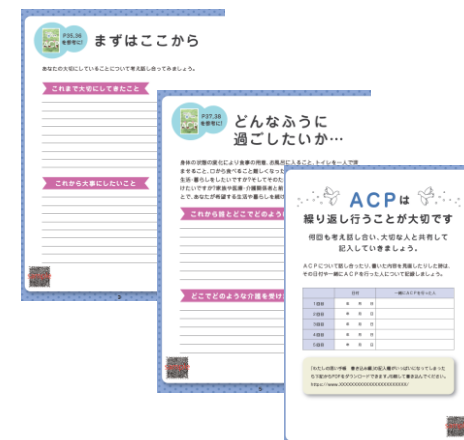
基本的なACPの流れや考えておく必要のある事柄を示すとともに、考える際に留意すべき事項や参考となる情報を記載。実際にACPに取り組む際に活用できる。

パート④ Q&A



ACPに関して誤解が生じやすい点について、正しい理解を促す。

【別冊】書きこみシート



① 都民に対する普及啓発

～都民向けACP普及啓発小冊子「わたしの思い手帳」～

◆事例紹介「認知症の父との話し合いが難しい」



Cさんの
場合

認知症の父との話し合いが難しい

父は75歳。近所の実家で一人暮らしをしています。
10年前にアルツハイマー型認知症と診断されました。
心臓と膝関節にも疾患を抱えており、定期的にかかりつけ医を受診しています。
最近の父は判断力も衰え、安い物で何度も同じ物を買ったり、膝の痛みで出歩くことも難しくなったりするなど、生活に支障が出始めています。



「Cさんの場合」の課題

- ✓ 家族は安全な施設で過ごしてほしいが本人は自宅を希望している
- ✓ 判断力が衰えている中で何をどのように話し合えばいいのかわからない
- ✓ 認知症の進行を視野に入れた話し合いが必要



21



22

その他の事例

- ・一人暮らしの母と話すきっかけがない
- ・治療方針をみんなで話し合いたい
- ・治療方針のすり合わせが難しい
- ・急変時に家族で意見が食い違う

① 都民に対する普及啓発

～ACP普及啓発リーフレット～

◆ ACP普及啓発リーフレット

ACPの更なる普及啓発のため、令和5年度に新たにリーフレットを作成し、区市町村、病院、診療所等にサンプル配布するとともに、都ホームページ上で公開

https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo_hoken/zaitakuryouyou/acp_leaflet.html

人生の後半期に備える わたしの思い手帳

都民の皆様へ、これまでこれからについて考え、家族や医療・介護関係者等の支援者とお話し合いいただくための冊子です。

本編 別冊 書き込み編

あなたや大切な人が自分らしく生きるために、こんなときどうすればいい？身近に起こりうるうつ病を乗り越えてみました。

どんなふうに過ごしたいか… 信頼できる人って誰？

これから大切にしたいこと これから大事にしたいこと

実際にやってみませんか！ 具体的なACPのやり方などについてご紹介しています。

ちょっと待って、誤解してない？ ACP よくある誤解をわかりやすくまとめました。

実際に使ってみて

山登りや俳句、地域とのかかわりなど、自分が大事にしていることを整理できた

自分の希望や希望を伝えられない状況になったときに備えて、前もって自身の希望や、または希望しない医療や介護について書き残すことができ安心した

今は元気なで、医療や介護が必要になった時のことについて子どもと話し合いながら「わたしの思い手帳」をきっかけに自分の考えや願いを子どもと共有することができた

● 都庁、区市町村の窓口・地域包括支援センター、医療介護施設等で配布しています。
● 個別申込はHPから受け付けています。データのダウンロードもできます。

東京都 ACP

令和5年3月発行 登録番号 (S) 154
東京都福祉保健局医療政策部の委託事業
監修：東京都在宅医療推進会議 ACP推進部会

わたしの思い手帳のお申込みはこちら

このチラシのデジタル版はこちら

人生の後半期に向けて…大切なわたしの思いに 向き合ってみましょう

生きていくことは「選択」の連続

これまでの人生では、あなたが日ごろから大切にしている思いや価値観、人生観などをもとに、ときに家族や大切な人と一緒に悩みながら「したいこと」「したくないこと」を「選択」してきたのではないのでしょうか。

将来、何になりたい？ どこに就職する？ 結婚する？ 親と同居する？ セカンドライフはどう過ごす？

将来の自分の変化に備えて人生や生きがいを考えましょう。

例えば…

- ・できるだけ仕事を続けたい
- ・病気になっても趣味の囲碁は続けたい

その上で、医療や介護のことについて準備しておきましょう。

例えば…

- ・これからも住み慣れた自宅で過ごし続けたい
- ・できる限り自分の口から食事をしたい

「自分はどう生きたいか」をあらかじめ考え、家族等と繰り返し話し合い、自分の思いを共有することを「アドバンス・ケア・プランニング(ACP)」と言います。

東京都

かんたん！ ACP サイクル

迷ってもいい！
決められないことがあってもいい！
あとで変わってもいい！

“ACPはいつから始めなければならない”といったルールはありません。
でも、もしものことがあってからは、考える時間もないですよね。
ですから、できるだけ、あなた自身やあなたの大切な人が元気なうちに、少しずつ考えておくことが大切です。

ACPサイクル

1 考える
自分はどんなことを大事にしたいか、どんな医療を受けたいか、など考えてみましょう

2 信頼できる人に話す
考えたことについて信頼できる人に話してみよう

3 共有して残す(書き留める)
考えたことや話し合ったことを書き留めてみましょう
「わたしの思い手帳 書き込み編」を使ってみましょう(詳しくは裏表紙へ)

ACP

Advance (あらかじめ)
Care (世話・配慮・気配り 医療・看護・介護)
Planning (計画を立てる)

あらかじめ(事前) 将来に備えて今からスタートを！

医療・介護だけでなく、日々の暮らしから考えてみよう！

決めることよりも 対話をし計画を立てていく過程が大切！

②医療・介護関係者の実践力向上 ～医療介護関係者向け研修の実施～

1 概要

A C Pに関する理解を深めるとともに、実際の事例等を通じて各職種の役割や、各現場での取組など具体的な実践方法を学ぶ研修を実施する。

2 令和5年度カリキュラム

(1) 事前聴講動画

A C Pの基礎として令和2～4年度の研修動画を配信。リアルタイムオンライン講義前に少なくとも1つの動画を聴講

(2) リアルタイムオンライン講義 (受講者数：492名)

主 な 内 容	講 師 (敬称略)
事例発表①～特別養護老人ホームにおけるA C P～	林 瑞哉 (社会福祉法人弥生会 特別養護老人ホーム くにたち苑 統括施設長)
事例発表②～若年がん患者のA C P～	川崎 志保理 (順天堂大学医学部心臓血管外科学講座・病院管理学的研究室 客員准教授)
事例発表③～地域包括支援センターにおけるA C P～	若松 香奈子 (国立市健康福祉部高齢者支援課地域包括ケア・在宅療養推進担当係長)
パネルディスカッション	<座長>新田 國夫 <パネリスト>秋山 正子、石山 麗子、稲葉 一人 川崎 志保理、葛原 千恵子、迫田 朋子、西田 伸一 林 瑞哉、横山 孝子

(3) グループディスカッション (受講者数：44名)

主 な 内 容	
若年がん患者のA C P	リアルタイムオンライン講義の事例発表②・③をベースに意見交換を実施
地域包括センターにおけるA C P	
自身の職場でA C Pを行うにあたって困ったこと・大変だったこと／成功したこと	研修生自身の経験をグループ内で共有し、意見交換を実施