



「佐久こころづもり共有シート」について

佐久市医療介護連携推進協議会作業部会「ACP 普及部会」

佐久市では、市民一人一人が、人生の最期まで住み慣れた地域で自分らしく暮らせることを目指し、「在宅医療・介護の連携体制推進事業」を行っています。

事業の一環として、「アドバンス・ケア・プランニング（ACP）」の普及に向けて取り組んでいます。ACP とは、「人生会議」とも呼ばれ、人生の締めくくりを、どこで、誰と、どんな風に過ごしたいかを、自分にとって身近な人たちと話し合い、共有するプロセスです。

佐久市医療介護連携推進協議会の作業部会「ACP 普及部会」では、誰もがいつでも、そして何度でも、自分の人生の最終段階の過ごし方「こころづもり」を、雑談のように周囲と話し合っ
て共有するきっかけとして活用いただけるよう、「佐久こころづもり共有シート」を作成しまし
た。

「こころづもり」とは、心の中であらかじめ考えておくこと、心の中の予定や計画、また、これからの人生で何を大切にしたいかを考えることです。このシートを使って、家族や友人、医療・介護関係者などと話し合う機会をもっていただければと思います。

また、一度「こころづもり」をしても、人生の様々な経験の中で、「こころがわり」をするものです。「佐久こころづもり共有シート」も、その都度、いつの時点でのこころづもりか書き残しながら更新していきましょう。

★「佐久こころづもり共有シート」は、佐久市ホームページからも印刷できます。

<https://www.city.saku.nagano.jp/kenko/ikiiki/iryokaigorenkei.html>

★QRコードを読み取ると、シートの「ご利用案内」動画をご覧いただけます。

