

NEWS LETTER



愛称「人生会議」

・何を大切に生きていきたいのか

・これからの時間をどう過ごしたいのか

・その人らしく
生き続けるための
対話です

・気持ちは
変わっていい

・家族と共有する
安心

ACP（アドバンス・ケア・プランニング）とは、将来、もし自分で医療やケアについて判断することが難しくなったときに備えて、「どのように生きていきたいか」「何を大切にしたいか」を前もって考え、家族や信頼できる人、医療・介護の担当者と話合っ共有しておく取り組みです。日本では「人生会議」とも呼ばれています。

ACPは、延命治療をするかどうかだけを決めるものではありません。たとえば、「できるだけ長く生きていきたい」「痛みや苦しさは避けたい」「住み慣れた自宅で過ごしたい」「家族に負担をかけたくない」など、その人が大切にしている思いや価値観を言葉にすることが出発点になります。

人の気持ちは、病状や年齢、経験によって変わることがあります。ACPは一度決めたら終わりではなく、状況に応じて何度でも話し合い、見直していくものです。元気なうちから少しずつ考え、身近な人と話しおくことで、いざというときに自分らしい選択につながり、家族の迷いや負担を軽くする助けにもなります。

特別な準備が必要なわけではありません。まずは「自分は何を大切に生きていきたいのか」と考え、その思いを誰かと共有することから始めることが、ACPの第一歩です。



- ・山梨県や各市町村のホームページから、ACPノートをダウンロードすることができます。
- ・市町村によっては、独自にACPについてまとめた冊子や記載用紙を作成しているところもありますので、詳しくはお住まいの市町村へお問い合わせください。
- ・このノートに限らず、手帳やメモなど、ご自身が使いやすいもので構いません。価値観や考えを言葉にしてみるための道具として、ご自身が大切にしていることや希望、大切な人に伝えておきたい思いを書き留めてみませんか。

山梨県 想いのマップ 検索

わたしの想いノート 検索

その他相談窓口のご案内

- ★ **がん経験者による相談窓口** 第2・第4金曜
がん経験者が経験をいかし相談や支援を行っています。
 - ◎ **患者サロン（グループ面談）「あったかサロン」**
第2金曜日 11:00-13:00（予約不要）
毎回15分、ミニレクチャー
その後、自由におはなしします。
 - ◎ **個別相談「あったかルーム」**
第4金曜日 11:00-13:00（予約可）



- ★ **就労相談窓口**（長期療養者対象）
専門の職員と仕事についての対面相談です
 - ◎ **産業保健総合支援センター**
毎月4日（休日は翌平日） 10:30-14:00
 - ◎ **ハローワーク 就労支援ナビゲーター**
毎月第3木曜日 10:00-15:00
- ★ **公認心理師による相談窓口** 第2・第4月曜
心のつらさに寄り添って、がんとの向き合い方を見つけていくお手伝いをさせていただきます。



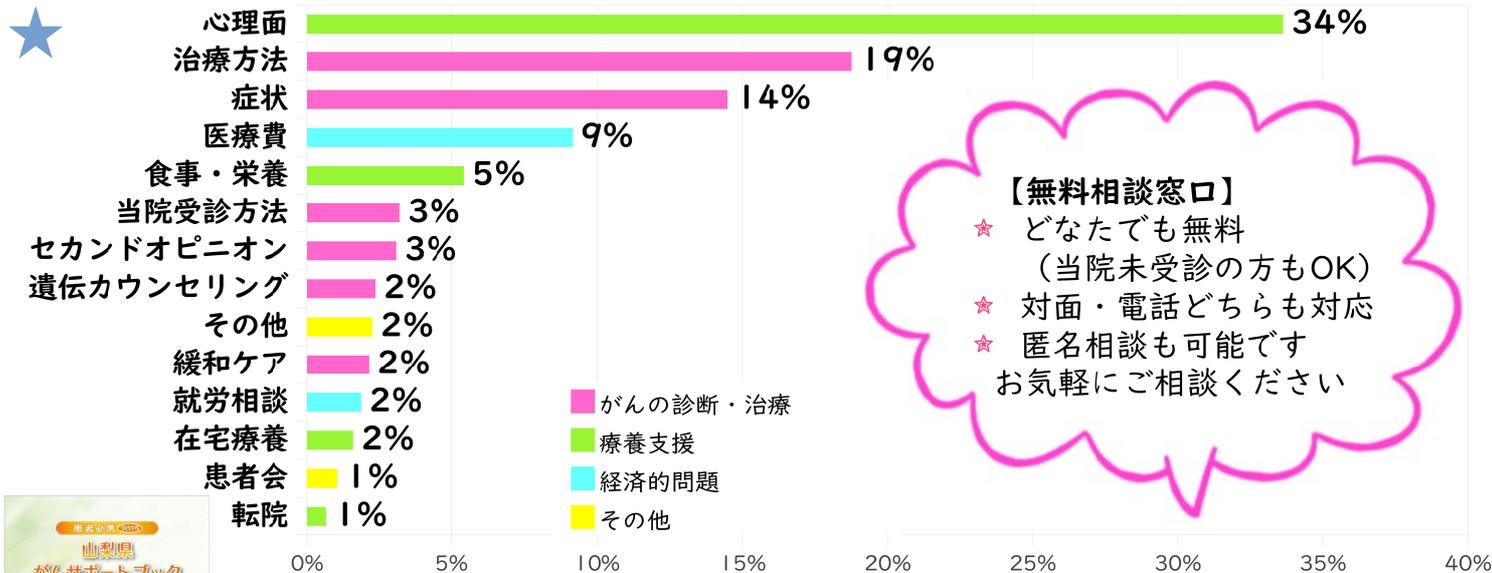
山梨県立中央病院
認定がん相談支援センター
055-254-7851（直通）

一人で悩まず、お気軽にご相談ください

平日 8:30-17:00（祝祭日・年末年始以外）



みなさん、どのような相談をしているのですか



【無料相談窓口】

- ★ どなたでも無料 (当院未受診の方もOK)
- ★ 対面・電話どちらも対応
- ★ 匿名相談も可能です

お気軽にご相談ください



- ✦ がんと診断されて間もない患者さんの助けとなることを目指して、「信頼できる情報で、わかりやすく、役立つもの」をまとめた冊子です。
- ✦ 療養生活の不安を軽減するためのヒントや、山梨県内の相談窓口も掲載しています。ひとりで抱えず、相談窓口をご活用ください。
- ✦ 自分らしいがんとの向き合い方や、治療とこれからのことを考えていくうえで、ぜひ活用してください。



【がんゲノム医療・遺伝子検査に関するご相談について】

がん相談支援センターでは、がんゲノム医療や遺伝子検査 (がん遺伝子パネル検査など) に関するご相談をお受けしています。

- ◆ どのような検査なのか知りたい
- ◆ 自分は対象になるのか
- ◆ 結果で何がわかるのか不安
- ◆ 家族への影響が心配

といった疑問や不安について、情報提供を行い、整理するお手伝いをいたします。主治医に直接聞きにくいことや、気持ちの揺れも含めてご相談いただけます。どうぞお気軽にご利用ください。



中央病院HP
遺伝カウンセリング

あったかサロン 2025年度ミニレクチャー内容

- 4月 アピアランス
- 5月 緩和ケアってなに?!
- 6月 お金のはなし
- 7月 リハビリテーション
- 8月 栄養のはなし
- 9月 がん相談のはなし
- 10月 就労のはなし
- 11月 放射線治療のはなし
- 12月 栄養のはなし
- 1月 ゲノム医療のはなし
- 2月 リハビリテーション
- 3月 薬物療法 副作用対策



【公式YouTube「YCHキャスト」のご案内】

山梨県立中央病院では、公式YouTubeチャンネル「YCHキャスト」を開設しています。

患者さんやご家族、地域の皆さまに向けて、健康講座や外来案内、専門診療・高度医療チームの取り組み、スタッフの仕事紹介など、さまざまな動画を配信しています。専門医による公開講座から、看護師や研修医の一日に密着した動画まで、当院の医療現場の様子や取り組みを、わかりやすくお伝えしています。

今後も、医師・看護師をはじめとする職員の活動や、各種セミナー・講演の様子などを随時掲載してまいります。

今後の動画配信の励みになりますので、ぜひチャンネル登録をお願いいたします。



山梨県立中央病院
認定がん相談支援センター
055-254-7851 (直通)

一人で悩まず、お気軽にご相談ください

平日 8:30-17:00(祝祭日・年末年始以外)

