

# 人生会議 Memo

もし自分の人生に残された時間が分かるとしたら、あなたにとって大切なことはなんですか？

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 家族や友人のそばにいたいこと    | <input type="checkbox"/> 少しでも長く生きること   |
| <input type="checkbox"/> 仕事や社会的な役割が続けられること | <input type="checkbox"/> 好きなことができること   |
| <input type="checkbox"/> 身の周りのことを自分でできること  | <input type="checkbox"/> ひとりの時間が保てること  |
| <input type="checkbox"/> できる限りの医療が受けられること  | <input type="checkbox"/> 自分が経済的に困らないこと |
| <input type="checkbox"/> 家族の負担にならないこと      | <input type="checkbox"/> 家族が経済的に困らないこと |
| <input type="checkbox"/> 痛みや苦しみがいないこと      | <input type="checkbox"/> その他           |

なぜそう考えたか、その理由を具体的に書いてみましょう。

今までの経験をもとに「あなたの最期」「あなたが受けたい医療ケア」について考えましょう。

「こんな最期だったらいいな」、または「嫌だな」と思う状況を書いてみましょう。

「生き続けるのは大変かもしれない」と感じるとすれば、それはどのような状況でしょうか。また、そのような状況になった時、あなたはどのよう過ごしたいですか。

もっと詳しく知りたい、考えたい方はコチラ

人生会議してみませんか  
(厚生労働省公式サイト) ▶



ゼロから始める人生会議  
(神戸大学公式サイト) ▶



# 11月30日は「人生会議」の日

「いざ」という時、自分や周囲の人たちがあせらず、納得して対応できるよう、事前に話し合ってみませんか。 ☎ 福祉介護課 ☎84-0316

## 人生会議のポイント

1. 前もって考え
2. くりかえし話し合い
3. 共有する

**人生会議（ACP）とは**  
命に関わる大きな病気やケガに備え、あなたが大切にしていることや望み、自分をどのように扱ってほしいか、信頼できる人と事前に話し合うのが「人生会議（ACP）」です。いざという時には、家族など周囲の人が「たぶん、こう考えるだろう」とあなたの気持ちを想像しながら、医療・

命の危機が迫ると、  
約 **70%** の人が  
自分の医療やケアについて、  
考えたり、人に意思を伝えたりできなくなると  
言われています。



ケアチームと話し合いをすることになります。そこで大切なのが、周囲の人が、あなたの価値観や気持ちをよく知っていること。まずは、自分の気持ちや願いを繰り返し考え、周囲の人と話し合いをしましょう。「人生会議」は、遺言や単なる方針を決めるものではありません。話し合いを通じて、家族や大切な人に自分の価値観を知ってもらい、また、自分にとって何が大切なのかを再認識するための行動です。12月には、人生会議に関する講座を開催予定です。詳しくは、今月号のおしらせ版をご覧ください。

## 人生会議の進め方

