



# 人生会議

自分らしく生きるための意思決定支援



# 人生会議ってご存知ですか？

人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？

もしものときのために  
ACP 「人生会議」


～自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～  
11月30日(水)は人生会議の日

話し合いの進めかた(例)

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることが、できなくなると言われています。

自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。



もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」と呼びます。あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等からあなたや家族等へ適切な情報の提供と説明がなされることが重要です。

このような取組は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

心身の状態に応じて意思は変化することがあるため、何度でも繰り返し考え、話し合いたまじょう。


あなたが大切にしていることは何ですか？

あなたが信頼できる人は誰ですか？

信頼できる人や医療・ケアチームと話し合いましたか？

話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有しましたか？

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_02783.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html)



自分らしい暮らし(人生)を尊重するためのプロセス



例...

- ・自分は家族が大事で、孫の世話を焼く時間が最も大切だ。
- ・おいしいものを食べることがなによりの楽しみだ。
- ・家族に迷惑がかかるようなことになるのは嫌だ。
- ・管にずっと繋がれたままで生きていたくない。
- ・できるだけ自宅で健康に生活し、日常生活を楽しみたい。
- ・できるだけ長く健康でいられるよう、自己管理するのが目標だ。自分ならできると思う。
- ・身体の自由が効かなくなったら、介護保険を使って自宅でなんとかぎりぎりまで暮らしたい。



# 健康段階別に 何度も繰り返される人生会議

健康な  
全ての人

病気をもつ  
人  
高齢者

重篤な病状、  
人生の最終  
段階の人

- ・ 健康状態の変化により、医療やケア・介護等の支援や、暮らしの場は変化します



# 私たちがお手伝いします

- 健康状態が変化しても、価値観に基づいた「自分らしい」生活が送れるよう、お話をよく聴き、必要な支援を検討します
- 必要な医療やケア・介護が受けられるよう、多職種と連携し、意思が実現するよう調整します





このノートは、あなたがこれまでの生活で大切にしてきたこと、こういう老後を過ごしたいなど、今後あなたらしく生きるための意思を伝えるノートです。将来介護が必要になった時、もしもの時、ご家族やケアする方があなたの思いを知ることできます。でも、状況の変化や時間の経過によって気持ちは変わるものです。定期的に見直し、何度書き直しても大丈夫です。ご家族やケアする方と相談しながら書いても良いでしょう。また、ノートを作成したことを、大切な人に伝えておきましょう。





## 泉佐野市メッセージノート

- 市のホームページからダウンロード可能
- 市役所内 地域共生推進課の窓口を設置

健康のススメ②「人生会議」  
～自分らしく生きるための意思決定支援～

### もくじ

#### 第1章 わたしのこと

基本情報	2
自己紹介	3
わたしの家系図	4
連絡先(家族・親族・友人など)	5,6
健康管理について	7
お世話になっている人	8
医療についての希望	9,10,11
介護についての希望	12
代理人について	13
わたしの未来予想図	14

#### 第2章 もしもの時のこと

遺言書について	15
葬儀について	16
お墓について	17
資産・負債 など	18
ペットのこと	19
その他、お願いごと	20
大切な人へのメッセージ	21
このノートの配布先・相談先	22