

# 自分らしく生きるために 始めませんか

## 人生会議

### もしものための「人生会議」

「もしも、命に関わる大きな病気やケガをしたら・・・」と考えたことはありませんか？そんなものもとのために、あなたが望む医療やケアなどを前もって考え、家族や医療・ケアチームなどと繰り返し話し合い、共有することを「人生会議（ＡＣＰ：アドバンスケアプランニング）」と呼びます。

あなたが自分らしく生きるためには、自分自身が「どのような生活を送りたいのか」を考えておくことがとても大切です。命の危険が迫った時、およそ70%の人が自分の望む医療やケアなどを自分で決めたり、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。「生活の中で望んでいることや大切にしていること」「どこでどのような医療やケアを望むのか」など、もしものときに備えてこれからの人生を事前に考え共有しておくことは、あなた自身、そして



## やってみよう！ 人生会議 4ステップ



### これまでの振り返ってみましょう

何を頑張った、何を大切にしてきたかなど、これまでの人生を振り返り、自分の価値観を再確認してみましょう。



### これからのことを考えてみましょう

自分が生活の中で楽しみにしていることや続けたいこと、もしものときの医療や生活の場所について考えてみましょう。



### 周囲の人に伝えましょう

考えたことを大切な人と共有しましょう。医療や介護で関わっている人がいる場合は、その人たちにも伝えましょう。



### 定期的に繰り返しましょう

一度決めたことでも心身の状態によって考えが変わることがあります。誕生日や家族が集まる時など、定期的にステップを繰り返しましょう。

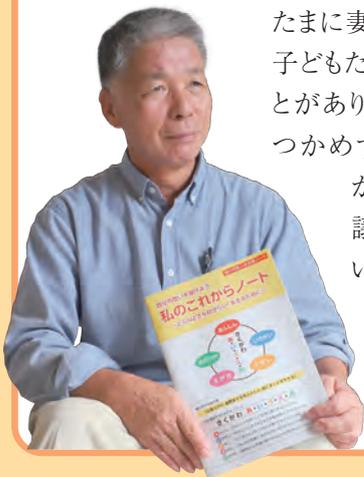
誰にでも起こりうる「もしも・・・」のとき、あなたが望む人生を生きるために大切な人生会議。自分のためにも、大切な人のためにも、始めてみませんか。  
（間長寿介護課包括支援係（プラザ）やき内窓3711-20）

## ～interview～

### ～もしものこと、考えてみました～ いつか家族で人生会議ができれば

人生会議は知っていましたが、機会が無くなかなか実践できていませんでした。しかし、「私のこれからノート」作成体験会の参加を機に初めてノートを書き、書いただけでは思いを伝えきれないことに気が付きました。例えば、「どんな治療を受けたいか」と一言でいっても、「あの場合は…この場合は…」となってしまうため、状況を考えて繰り返し話し合うことが大切だと感じました。自分のこれからについて、

たまに妻とは話をしますが、子どもたちとはまだ話したことがありません。きっかけをつかめずにいますが、いつか家族で「人生会議」ができればと思います。



ひでお  
曾根秀夫 さん  
(河東中)

あなたを支える大切な人にとって大きな助けとなります。  
「もしものときについて考えたり、話したりするなんて縁起でもない」と思われるかもしれませんが、しかし、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。健康だから大丈夫、「まだ若いから関係ない」ではなく、元気で想いを伝えることができる今だからこそ、行動することをおすすめします。  
あなたが自分らしく生きるために、大切な人と人生会議を始めませんか。

命の危険が迫った際、  
今後の自分の希望  
を決定したり、伝えられなくなる人の割合

70%

### ～市の想い～ 大切な人と気軽に話し合いを

会議といわれると難しく考えてしまうかもしれませんが、人生会議のやり方に決まった形はありません。例えば、皆さんでのお食事のときなど、軽い気持ちでお話をしてもらえればと思います。大切なことは、会議をやったという事実

ではなく、日頃からのコミュニケーションです。自分らしく生きるために、自分のこれまでとこれからの人生について、ぜひ大切な人と話し合ってみてください。



長寿介護課  
ひろみ  
山本洋美 係長

### 人生会議をサポートします 活用ください“私のこれからノート”

市では、「人生会議」を始めるきっかけとなるように菊川市版人生会議ノート「私のこれからノート」を配布しています。人生会議をやってみたいけど、何を考えたらいいか、どう伝えたらいいかわからないなどの不安がある人は、ぜひノートを活用ください。

#### ～配布場所～

- 地域包括支援センター
    - ・ けやき窓口(プラザけやき内)
    - ・ あかっち窓口(家庭医療センター内)
  - 医療・介護などの協力機関
  - 講座などのイベント時
- 市では、出前行政講座などでノートの使い方の説明も行っています。詳細は、市ホームページ(右記)をご覧ください。

