

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すか？そんなもしものときのために、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）プラザけやき内 371-20