



## 安城市の看取り体制 めざす姿

# 本人が望む場所で、自分らしく最期まで今を生きる

人生会議はいつしたらいいんだろう？

正解は、いつでもすべきだと私たちは考えます。

病気になると治療や体調の変化、生活の変化により、

落ち着いて考える余裕はなくなるかもしれません。

健康なうちから、少しずつ考えておくのが理想的です。

病気になったり、家族が増えたり、人生のイベントによって

考えや価値観はどんどん変わっていきます。

その度に、生活や医療、介護の希望も変わっていくでしょう。

だから、何度書き直しても大丈夫。

今の価値観だからこそ考えられる希望を書きましょう。

もし、今は現実味がなくて決められなくても

選択肢を知っておくことも大切です。

自分らしく人生を生きるために、  
大切にしていることを、大切な人と話してみませんか。

厚生労働省のHPにもいろいろ掲載されています



●「人生会議」してみませんか

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_02783.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html)



●実際にやってみよう!「ゼロからはじめる人生会議」

<https://www.med.kobe-u.ac.jp/jinsei/>



# 人生会議について考えてみましょう

## 人生会議とは

自分らしく人生を生きるための取り組みです。  
もしもの時のため、ご自身が望む医療やケアについて  
みんなで繰り返し話し合い共有することです。

## なぜ今、人生会議なの？

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。  
そのような人生の最終段階の時に、多くの人は自分の**想い**を伝えられず、  
望む医療やケアが受けられないことがあります。

そうならないように、**あらかじめ周りの人に自分の想いを伝えておく**ことが重要です。  
医療や介護の領域ではこれをACP(アドバンスケアプランニング)と呼んでいます。

### ステップ1

大切にしていることは  
何か考えてみましょう



### ステップ2

もしもの時、あなたの想  
いを代弁してくれる人は  
誰ですか？

家族に負担をかけたくない。  
孫と一緒にいたいなあ。

### 【気持ちが変わること】

はよくあることです。  
何度も繰り返し  
考えていきましょう。



### ステップ5

文書に残して  
伝えましょう

### ステップ3

主治医に質問  
してみましょう



これからの治療や  
ケアはどうなるの？



### ステップ4

希望する医療や  
ケアについて話  
し合しましょう

入院するのはいやだ。  
自宅でケアを受けたい。  
呼吸器はつけない。



話し合った内容を大切な人に  
伝えて共有しましたか？

# 人生を考えるイメージ



心身の状態に応じて想いや考えは変化します。  
繰り返し考え、話し合しましょう。



## 健康なとき

- 何を大切にしたいのか、自分の大切な想いを知る
- 自分の医療や生活の希望をイメージして書いてみる
- 家族や友人に自分の大切な想いを話してみる
- 話し合えるかかりつけの先生を見つける



## 病気になったら

- 何を大切にしたいか見つめ直してみる
- 医療や生活の希望を考え直す  
気持ちが変わったら書き直す
- 家族や友人に自分の想いや考えを話して  
代弁してくれる人を決める
- 主治医に自分の想いを伝えてみる



## 病気が進んできたら

- 何を大切にしたいか見つめ直してみる
- 医療や生活の希望を考え直す  
気持ちが変わったら書き直す
- 家族や友人に自分の気持ちを話して  
自分の気持ちを代弁してくれる人を決める
- 医療・ケアチームと具体的な医療の選択を考える

# 「わたしノート」を書く時の 大切な約束

- 主役はあなたです！なるべく家族や支援してくれる人と一緒に書きましょう。
- 自分の好きなタイミングで人生を振り返って書いてみましょう。
- 書いたものは、大切な人（家族や友人など）に見せたり、一緒に話し合ったりしてみましょう。
- 定期的に見直しましょう。考えが変わるような出来事があったときに書き直してみましょう。
- 「わたしノート」は、記入を強制するものではなく、法的な効力を持つものでもありません。
- あくまでも個人の覚書として使用するものです。安心して記入してください。

