

# はじめてみよう人生会議



迷ってもいい！  
決められないことがあってもいい！  
あとで変わってもいい！

“ACPはいつから始めなければならない”といったルールはありません。でも、もしものことがあってからでは考える時間ありません。だから、今、あなた自身や大切な人が元気なうちに、少しずつ考えておくことが大切です。

手順1 考えてみよう①～⑥ (手帳に書き留めてみよう)

手順2 考えたこと(書き留めたこと)を、話し合い共有しましょう

## ① 大切にしていることは何ですか？

✿治療や介護が必要となった時、自分はどんなことを大切にしたいか、大切にしたいことは何かなど、考えてみましょう

## ⑤ もしもの時の治療の希望はありますか？

✿もしも、口から十分な栄養が取れなくなった時、自分で呼吸が苦しくなった時…。そんな治療を受けたいですか。どんな治療方法があるか二次元コードから参考資料が見られます。



## ② あなたの思いを伝えてくれる人は誰ですか？

✿自分で思いを伝えられなくなった時、自分の思いを伝える人・伝えてくれる人考えましょう。一人だけでなくかまいません。家族でなくてもかまいません。

何度でも  
いつでも

## ③ 健康状態や病気について経過や予想されることを、かかりつけ医に相談しましたか？

✿主治医がいたら体の状態や自分の病状について話をしましょう。知りたいか、知りたくないかも含め考えてみましょう。

## ④ 今後受けてみたい医療や介護の希望はありますか？

✿自分の希望する医療や介護について考えましょう。

## ⑥ 病状が悪化した時など、最期をどこで過ごしたいですか？

✿できるだけ最後まで自宅で暮らしたい、病院や施設で暮らしたいなど考えてみましょう。

## ☞「エンディングノート」と「人生会議」

エンディングノートは、自分が万が一のことが起こったときに備え、あらかじめ家族や周りの人に伝えたいことを書き留めておくノートです。もしもの時の医療・ケアの希望の他、お葬式の方法、相続などさまざまです。

人生会議は書き留めた内容を「話し合い・共有する」という点が違います。もし、エンディングノートを書いたら、ぜひその内容を信頼できる家族や友人、そして身近な医療・ケアチームに伝え、話し合い、人生会議をしましょう。

※このような取り組みは、個人の主体的な行い考えによって進めるのもので、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。

☞ 表面も書いてみよう

## もしも手帳

「もしも」の時に備えて、  
大切な人と話し合しましょう！



氏名:

生年月日:

記入日:

※希望が変わった時は書き換えましょう

### かかりつけ医療機関等

施設名・氏名	電話番号
かかりつけ医	
持病	
かかりつけ歯科医	
ケアマネジャー	
訪問看護ステーション	
その他	

■何度でも書き直していいんです。書き直したらまた、話し合しましょう。

### 最期まで住み慣れた場所で過ごしたい方へ

最期まで自宅や地域の住み慣れた場所で過ごしたい方は、  
主治医、担当のケアマネジャーなどとも話し合い、あなたの  
望む医療、看護、介護など、一緒に考えましょう。

那須町ホームページ



問合せ: 那須町保健福祉課地域支援係 ☎0287-72-6910

那須地区地域包括支援センター ☎0287-71-1138

高原地区地域包括支援センター ☎0287-73-8881

“そのとき”が来たら考えられない

## だから今、人生会議



### 「もしも」の時に備えて 大切な人と話し合きましょう！

誰でも、いつでも、命にかかわる大きなけがや病気をする可能性があります。また、自分で判断する・選択をすることが難しくなることもあります。

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、周囲の家族や信頼できる人たちと話し合い、共有しておくことを**人生会議**(ACP:アドバンス・ケア・プランニング Advance Care Planning)と言います。

# A

Advance  
:あらかじめ(事前に)

☞あらかじめ将来に備えて  
今からスタート!

# C

Care  
:世話・配慮・気配り  
医療・看護・介護

☞医療や介護だけではなく、  
日々の暮らしから考えよう!

# P

Planning  
:計画を立てる

☞決めることよりも会話し  
計画を立てていく過程が  
大切!