

生涯100年時代に備える

人生会議

ってなんだろう

最期まであなたらしく生活するために



topic
1

人生会議って何？



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、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです

topic
2

どうして人生会議をするの？

将来の医療やケアに、あなたの希望が反映されやすくなります。もしものとき、あなたの気持ちを代弁してくれる方にとっても重要な助けになります



topic
3

話し合うタイミングはいつ？

もしものときは、冷静に考えることが難しくなります
だからこそ、元気なときに考えておくことが大切です

- ・ 近い人の死去
- ・ 誕生日や身近な人の命日など節目
- ・ 手術、入院など大きな疾患の変化を乗り越えた時 など

topic
4

まずは、大切な人と話し合ってみましょう

人生会議の目的は、かけがえのない人生を豊かにすることです。あなたの「大切にしたいこと」や「して欲しくないこと」から、まず話をしてみましょう

topic
5

どんなことを話し合うの？



▶あなたが大切にしていることは？

人生観や価値観などあなたが大切にしていることは、これからの人生を豊かにすることに役立つでしょう

▶あなたが「信頼できる人」は？

もしものときのため、自分の思いや考えを代弁してくれる人を選んでおきましょう

▶どんな治療をどこまで受けたい？

たとえば

- ・心肺停止になったとき、心臓マッサージはどうしますか？
- ・食べられなくなったとき、経管栄養（胃瘻）をしますか？

▶どこで誰と治療やケアを受けたい？

たとえば

- ・長年過ごした家で、大切な人や思い出に囲まれ医療やケアを受けたい
- ・環境の整った施設で、安心してスタッフの医療やケアを受けたい

topic
6

話し合ったことは書き留めておきましょう

繰り返し話し合った内容は、**毎回**お手持ちのノートに書き留めておきましょう。ノートは、エンディングノートとして市販されていたり、医療機関に置かれているものなど、好きなものを使いましょう



topic
7

書き留めたものに法的な効力はあるの？

一般的なエンディングノートには法的な効力がありません。法的な効力を求める場合は、**遺言書の作成**が必要です



人生会議のすすめ方

あなたの
大切にしたいことを
考えましょう

人生観や価値観など
あなたが大切にしていることは？



少しでも
長生き
したいな

ペットと
過ごしたい

最期まで
あなたらしく生活するために

友人
妻
兄弟

あなたの
信頼できる人を
選びましょう

あなたの希望を理解し、
尊重できる人は、代弁して
くれる人は誰でしょう



心身の
状態に応じて
繰り返し考え、
話し合
い
ま
し
よ
う

話し合ったことを
書き留め、大切な人たちに
伝えましょう

家族や医療・介護専門職と
あなたの思いを共有しましょう



信頼できる人や
かかりつけ医、
医療・介護専門職と
話し合
い
ま
し
よ
う

大切



- ▶なぜそう思うのかも伝えましょう
- ▶わからないことを聞きましょう

参考：もしものときのために「人生会議」厚生労働省

ご相談先

人生会議DVDのご案内

寸劇

「もしもの時に備える「人生会議」って何？」

寸劇動画内では、榛名太郎さんを例に「人生会議」についてご紹介しています。あなたは榛名さんのような立場になったとき、どのように考え、どのような人に何を伝えるでしょうか。



【第1部】 希望する退院後の生活について話し合う

【第2部】 希望する医療・介護について話し合う

このリーフレットは、第3回 医療介護連携フェスティバルin高崎 参加団体とともに作成しました

高崎市医療介護連携相談センター南大類

でんわ 027-395-0102

✉ renkei-soudan@bz04.plala.or.jp