

人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？



もしものときのために 「人生会議」

～自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～

11月30日（いい看取り・看取られ）は人生会議の日

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。

命の危険が迫った状態になると、
約70%の方が、
医療やケアなどを自分で決めたり
望みを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。

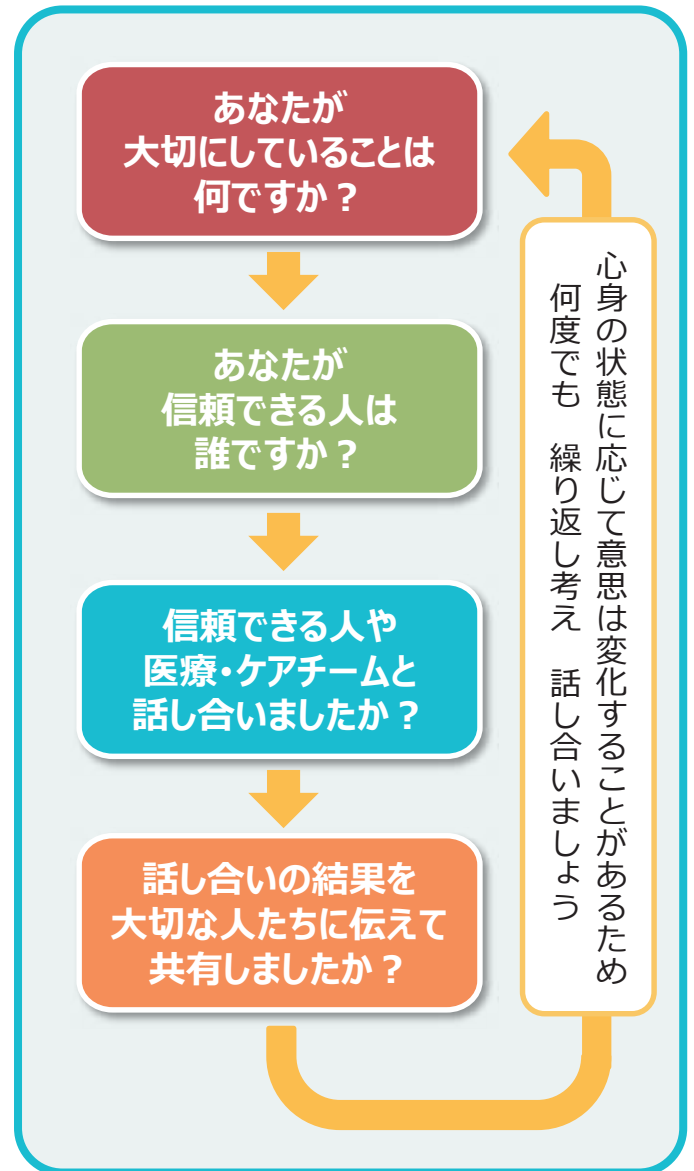
自らが希望する医療やケアを受けるために
大切にしていることや望んでいること、
どこでどのような医療やケアを望むかを
自分自身で前もって考え、
周囲の信頼する人たちと話し合い、
共有することが重要です。



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、繰り返し話し合い、共有する取組を
「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」
と呼びます。

あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等からあなたや
家族等へ適切な情報の提供と説明がなされることが重要です。

話し合いの進めかた（例）



このような取組は、個人の主体的な
行いによって考え、進めるものです。
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。



詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html



自分らしく暮らし続けるために

人生の最期まで自分らしく暮らし続けるためには、これからの暮らし方について前もって考え、周囲の人と共有することが大切です。あなたも今のうちから考え、話し合ってみませんか？

周囲の人と話し合う・共有する

あなたのこれまでの生き方や、今後の望みを周囲の人たちに話しておくことで、意思表示が上手くできなくなった場合に、あなたの思いを汲み取る手助けとなります。



これまでのこと

- 趣味、特技
- 思い出
- 親しい人
など

現在のこと

- 健康状態
- 生活状況
- 緊急時の連絡先
- 金銭管理の方法
など



これからのこと

- 大切なものの管理を
どうしていくか
- 葬儀やお墓のこと
など



自分らしい最期を迎えるために考えておきたいこと

人生の最期を望みどおり過ごすために、どのようなことを考えておくといいでしょうか？

どこで

- 自宅、病院、施設など・・・

さまざまなサービスを知ることで、最期を過ごす場所の選択肢を広げることができます。

誰と

- 配偶者、子ども・孫、友人など・・・

最期を迎えるまでに誰と一緒に過ごしたいか考えてみましょう。

どのような

- 緩和治療、延命治療、自然な経過など・・・

からだの状態に合わせて、どのような医療・ケアを望むのか、考えをまとめておくことが大切です。

