



もしものときのために

～始めてみませんか人生会議～

災害や不慮の事故、突然の病気をなど、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。でも、思いがけないもしもの時のために準備をしておくことはできます。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。「**良い人生だった**」と思えるように考えてみましょう。



「人生会議」とは、ACP（アドバンス・ケア・プランニング）の愛称で、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自ら考え、また、あなたの信頼する人たちと話し合うことをいい、最期まで自分らしく生きるために重要な役割を果たします。

※この取組は、個人の主体的な行いによって進めるものであり、考えること、話し合うことを強要するものではありません。

大田原市地域包括ケアを考える会（おおたわらの会）

あなた（ ）の希望や思いについて整理しましょう。大切にしていることは何ですか？

🌸好きなところから書き始めましょう

🌸何度でも書き直し、繰り返し話し合しましょう

大切にしたいこと

- 家族や友人のそばにいる
- 少しでも長く生きる
- 好きなことができる
- 痛みや苦しみが少ない
- 身の回りのことが自分で出来る
- 家族の負担にならない
- その他（具体的に ）

これから楽しみにしていることは何ですか？

()

病気になった時にどのような医療やケアを希望しますか？

- できる限り治療を続けてほしい
- 治療より、痛みや苦しみをやわらげてほしい
- 家族または信頼できる人に任せたい
- 今は決められない
- その他（ ）

意識が無くなった時などに自分の代わりに判断して欲しい人

- 家族 ()
- 友人・知人 ()
- かかりつけ医 ()
- その他 ()

これだけは嫌なこと

(例 最後まで口から食べたい)

()

自分が最後まで暮らしていきたい場所

- 自分の家
- 施設
- 病院
- 家族または信頼できる人に任せたい
- その他 ()



信頼している人たちに伝え、話し合しましょう

話し合いのポイント

①いつ話し合うの？

もしものときは冷静に考えることが難しくなりますので、
“**元気なうち**” から考え、話し合っておくことが必要です。

●話し合いメモ

①	話合った日： 年 月 日
	話合った人：
	内容
②	話合った日： 年 月 日
	話合った人：
	内容

■ご家族やご本人を支える皆様へ

大切な人には、「できるだけ長く生きてほしい」と思うものです。
しかし、「生きる時間の長さ」だけではなく、本人が望む
「生活の質」が叶えられるよう、サポートすることが重要です。
皆さんの大切な人が、「**良い人生だった**」と思えるよう、ご本人と
一緒に話し合ってみましょう。

みんなが人生会議するまち



【作成】大田原市地域包括ケアを考える会（おおたわらの会）
【発行】大田原市役所 保健福祉部 高齢者幸福課
☎(0287)23-8757 2022年6月作成