

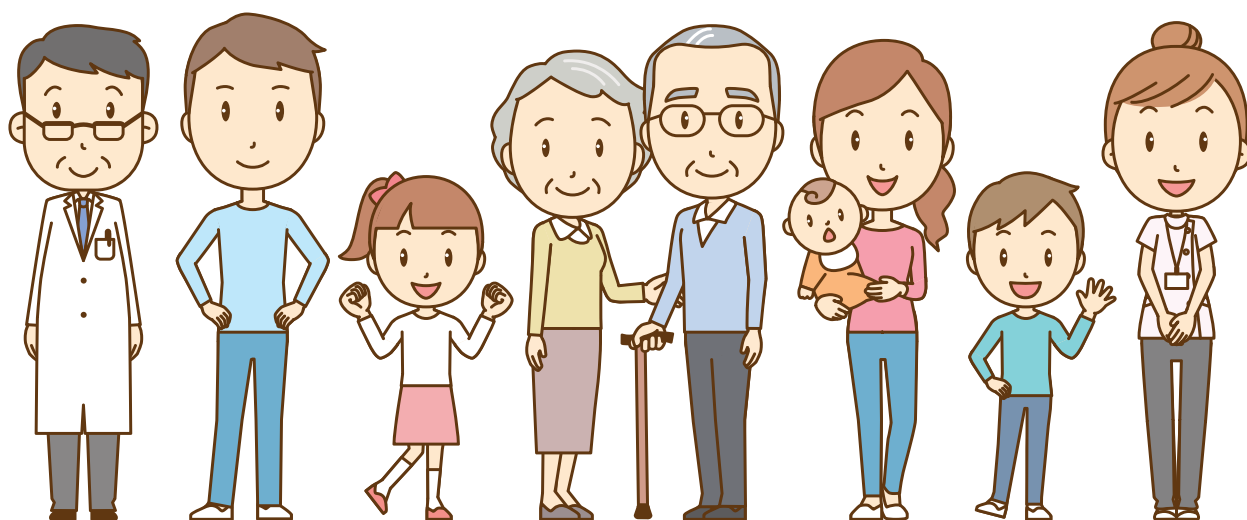
# ゼロからはじめる人生会議

## もしものときについて話し合おう

明日がどうなるか誰もわかりません。  
将来の健康がどうなるかを正確に予測することもできません。

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。**



## 『人生会議』で話し合おう

『人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）』とは、  
もしものときに備えて、人生の最期のときに受けてみたい医療やケアについて、あなたの希望  
や思いを家族や大切な人、信頼できる医師（かかりつけ医等）をはじめとした医療従事者や  
介護ケアに携わる人などとともにあらかじめ話し合っ共有する取組のことです。

『人生会議』で伝え、尊重するのは、あなたの心づもり（思い・希望）です。

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](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html)

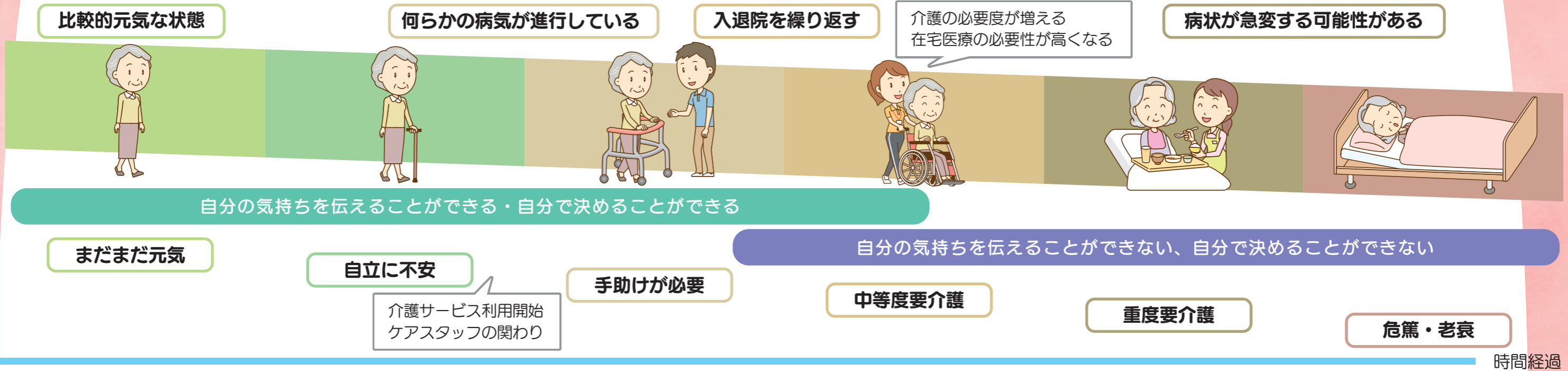


**まずは、相談できる人を見つけ、皆さんが心の準備をすることから始めましょう。**

# 老いの進み方・できることの変化

病気などの種類によって、からだの機能の衰え方は異なります  
 —あなたの思いや希望する医療やケアの内容は、心身の機能に応じて変化していきます—

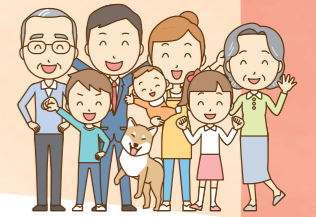
心身の機能・活動



元気なときから、「もしものときのこと」を考えましょう

さあ、今から始めましょう！

## 『人生会議』話し合いの進め方



ステップ

### 1 希望や思いについて考えてみましょう

今のあなたの考えを示しておくことは、将来ご家族などがあなたの気持ちを考えて判断するのに役立つでしょう。

人生の目標や希望・思いは何でしょうか？  
あなたにとって何が大切ですか？



見直してみましょう

ステップ

### 2 健康について考えてみましょう

かかりつけ医とあなたの健康について相談することも大切です。  
病気になる場合には、将来どうなるか、どういう治療ができるのかなどを学びましょう。

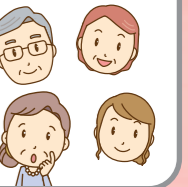
希望や思いは、時間の経過や健康状態によっても変化します。  
何度でも繰り返し考え、話し合しましょう。

ステップ

### 3 あなたの代わりに伝えてくれる人を選びましょう

予期しないできごとや突然の病気で、自分の希望を伝えることができなくなるかもしれません。

自分で判断できなくなった時に、あなたの代わりにあなたの希望を尊重して伝えてくれる人（代理人）を選んでおくことが大切です。



ステップ

### 5 書き留めておきましょう

話し合った内容は、別紙「私の心づもり」などに記録として書き残しましょう。

かかりつけ医に「私の心づもり」を書いたことを伝え、共有しましょう。



\*「私の心づもり」は、何度、書き直しても構いません。  
希望や思いが変化したときに書き直しができるよう、パンフレット内に「私の心づもり」を2枚用意しています。

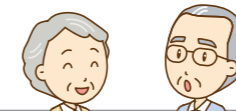
ステップ

### 4 希望する医療やケアについて話し合しましょう

医療や生活に関する希望や思いを家族・代理人と話し合しましょう。  
しっかり話し合うことで、お互いの理解が深まることでしょう。

希望や思いを共有しましょう

1日でも長く生きられるよう治療を受けたい



自然なかたちで最期を迎えたい

時間経過



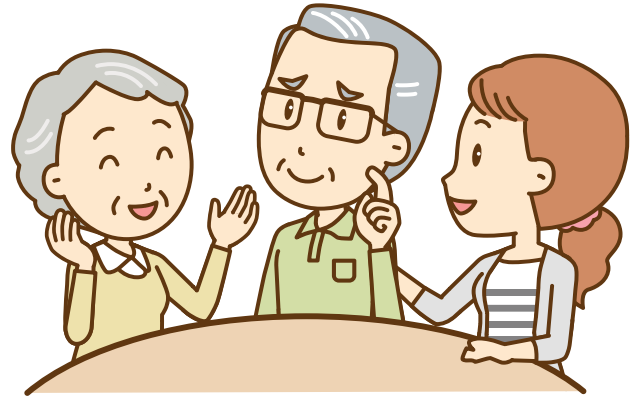
# 話し合いのポイント

## いつ考えればいいのか？

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必要です。  
気軽に「もしもの話」をしてみましょう。

例えば

- お盆や正月に家族が顔を合わせたときに
- 自分の誕生日に
- 仕事を退職・引退したときに
- 病気になったときに
- 介護が必要になったときに



## どのように話し合えばいいのか？

### 元気なとき

ご家族等と話し合った内容は、別紙「私の心づもり」などに書き残しましょう。

かかりつけ医に記載したことを伝え、共有しましょう。

### 療養生活が必要になったとき

あなたの状況に応じて、

長野市作成版 パンフレット

「もしものときの医療・ケアの心づもり ー最期まで自分らしく生きるためにー」などを活用しながら、かかりつけ医や医療・介護の専門職と一緒に考えていきます。



## ご家族やご本人を支えるみなさんへ

みなさんの大切な人が、「こんなはずじゃなかった」となることを減らすためにも  
ご本人と一緒に話し合ってみましょう。

発行：長野市

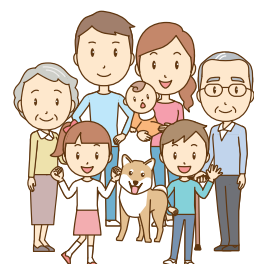
企画：長野市在宅医療・介護連携推進会議

〒380-8512 長野市大字鶴賀緑町1613番地

長野市役所 地域包括ケア推進課

電話：026-224-7174 / FAX 026-224-8574

E-mail：houkatsucare@city.nagano.lg.jp



2020年10月発行