

最期まで自分らしく生きるために



人生会議を してみませんか

問合せ 長寿いきがい課 TEL89-5355

11/30

は「人生会議の日」

厚生労働省は11月30日（いい看取り・看取られ）を「人生会議の日」とし、人生の最終段階の医療・ケアについて考える日としています。

パネル展を開催します

日時 11月21日(木)～12月2日(月)

場所 本庁舎市民ギャラリー



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、家族などや医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有することを「人生会議／アドバンス・ケア・プランニング（ACP）」といいます。

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、前もって考え、家族などや医療機関、ケアチームなど信頼する人たちと話し合ってみませんか。

○「大切なこと」をたくさん話しましょう

人生会議は「決める」ことが目的ではありません。何度も繰り返し考え、たくさん話をする中で「自分らしい人生」についての想いが見えてきます。

心が落ち着く場所（人）、好きな音楽や香り、最期の晚餐に食べたいもの…まずは自分の考え、何を大切にしているのかから話してみましょ。共有することで今後の人生を「どう生きたいか」自分らしく生きることに繋がります。

人生会議の進め方

「気持ちが変わること」はよくある事です。その都度信頼できる家族や知人、医療・介護の専門職などと話し合しましょう。

05

話し合った内容を大切な人に伝えて、想いを記録に残しておきましょう。

04

あなたの希望する医療・ケアなどの想いについて話し合しましょう。

01

あなたが大切にしたいことを考えてみましょう。

02

もしもの時、あなたの代わりに想いを伝えてくれる人を選んでおきましょう。

03

あなたの健康について、医師に相談することも大切です。

「人生会議」のはじまり