



# あなたらしく生きるために。 今、知ってほしい。「人生会議」ということ。

「人生会議」とは、アドバンス・ケア・プランニング (Advance Care Planning) の愛称です。

命の危険が迫った状態になると、約7割の方が、これからの医療やケアについて、自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなるといわれています。家族や医療・ケアチーム等が、あらかじめ、本人の思いや希望を確認できている場合、たとえ、本人が意思表示できなくなったとしても、その人らしい医療・ケアが選択されるでしょう。

「人生会議」は、人生の最期まで、あなたらしく生きるために、とても重要な役割を果たします。

## 人生会議はいつするの？

あなたが「人生会議」をしたいと思った時、いつでも、心の準備が整った時に行いましょう。また、病気を診断された時や病気が進行した時など、あなたの置かれている状況が変わった時に、これからについて話し合い、確認することもあります。自分の考えや相手の意見を確認したくなった時に、行うのもよいでしょう。

## 人生会議は誰とするの？

あなたが信頼する人と話をしましょう。例えば、家族や友人、医療・介護従事者でも構いません。話をする相手は、一人に絞る必要はありません。毎回、同じ人である必要もありません。その時にあなたが話したいと思った人と話をしてみましょう。

## 人生会議の進め方は？

「人生会議」に決まったかたちはありません。何かを決めることにこだわらなくても良いのです。大切なことは、信頼できる人達に「あなたらしくさ」を知ってもらうことです。あなたの思いや希望はさまざまな事柄で変わることもあります。変わってよいのです。その時、その時のあなたの思いを大切にしてください。

これまでどんなことを大切にしてきたのですか？

これからどんなふうに生きていきたいですか？

教えてください  
あなたのこと



New!!

## 愛南町民のための 人生会議ノート「わたしの思い」

地域包括支援センターでは、医療・介護の関係者と話し合い、令和5年11月にこのノートを作成しました。

このノートを使って、あなたの思いや希望を、信頼できる人たちと繰り返し話し合ってみてください。また、思いや希望は変わっていくものです。その時は、**何度でも「人生会議」**をすることが大切です。そして、このノートに話し合ったことを残していきましょう。

人生会議ノートがほしい方は、地域包括支援センターまでお越しください。また、各支所の窓口にも設置しております。

人生会議ノートのデータは、愛南町のホームページからもダウンロードできます。



愛南町民のための  
人生会議ノート「わたしの思い」

～ 自分らしくあるために ～



【氏名】 \_\_\_\_\_

【住所】 \_\_\_\_\_

【書き始めた日】 \_\_\_\_\_ 回目 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

【一緒に話した人の氏名(続柄)】 \_\_\_\_\_

- 愛南町 -

地域包括支援センターでは、要望に応じて、「人生会議」に関する出前講座を開催しています。

「人生会議について知りたい」「人生会議ノートの使い方を教えてほしい」という方は、

地域包括支援センターまでお気軽にご連絡ください。

講座にかかる時間は**60～90分**、**3人以上**で申し込みできます。

問い合わせ先：地域包括支援センター 72-7325