



「人生会議」

ガイドブック

さいごまで自分らしく豊かな人生をおくるために



八千代市





「人生会議」 してみませんか？

「人生会議」とは、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、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組みのことです。人生会議は別名「ACP（アドバンス・ケア・プランニング）」と言います。

「人生会議」の目的

人生会議は、あなたの命が危険な状態となった場合に、あなたの望む形での医療やケアを受けられるようにすることを目的としています。

あなたの希望や価値観は、あなたの望む生活や医療・ケアを受けるためにとても重要な役割をはたします。

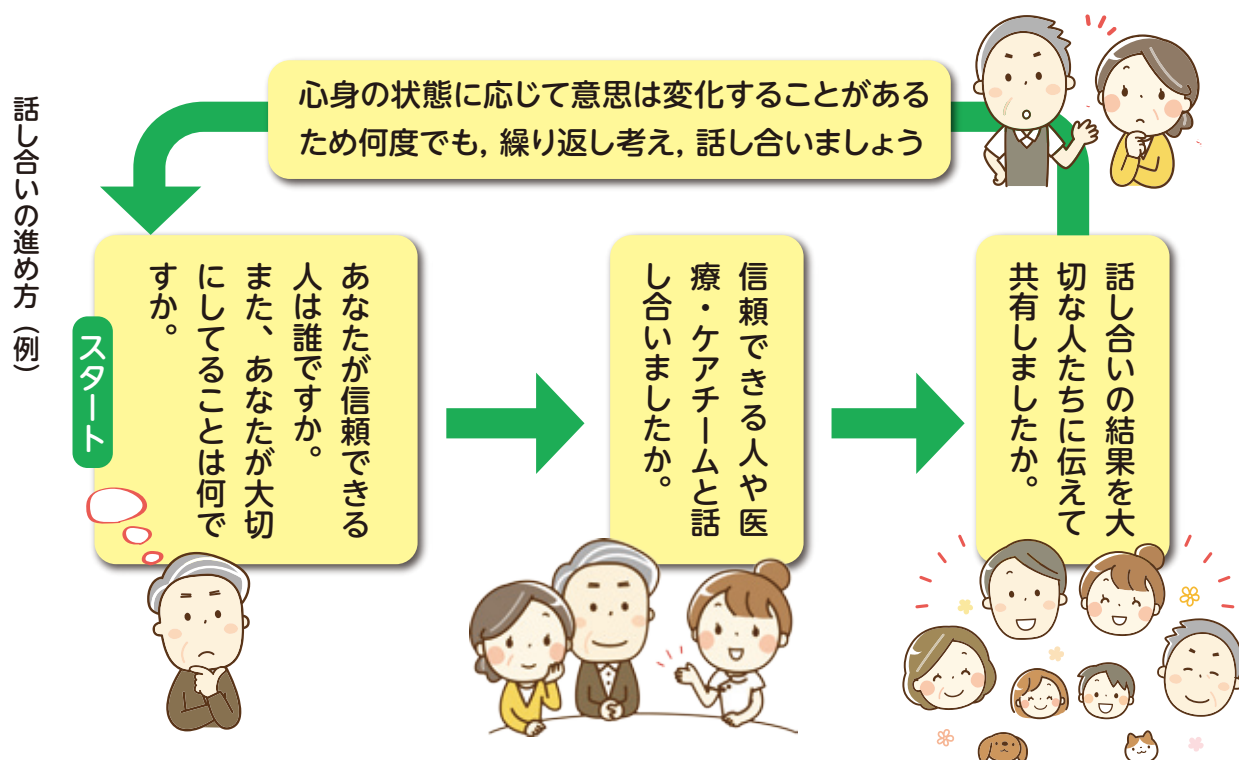
誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やけがをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約70%の方がこれからの医療やケアなどについて自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなるといわれています。

もしも、あなたがそのような状況になったとき、家族などあなたが信頼できる人が「あなたなら、たぶん、こう考えるだろう」とあなたの気持ちを想像しながら、医療・ケアチームと医療やケアについて話し合いをすることになります。

その場合にも、あなたの信頼できる人が、あなたの価値観や気持ちをよく知っていることが重要な助けとなるのです。

人生会議の進め方

話し合いの進め方に決まりはありませんが、一般的には下記の手順で進められると良いでしょう。



あなたが信頼できる人は誰ですか？

人生の最終段階においては、ご自身の考えを表明できる状態にない可能性もあります。その場合、「あなたなら、きっとこう考えるだろう」と、**あなたの価値観や考え方を大切に、医療・ケアチームと話し合ってくれるのは誰かな**ということを慎重に考えてみましょう。

それは、家族かもしれませんし、信頼できる友人のこともあります。

1人である必要はありません。例えば、妻と長女で話し合って決めてほしい、などのように複数の人となることもあるでしょう。

どなたと共に人生会議を開きませんか？

まずそこからスタートしてみましょう。

あなたが大切にしていることは何ですか？

人生会議に決まった議題はありません。

人生会議の目的は、かけがえのない人生を豊かにすること。

あなたの「大切にしたいこと」や「して欲しくないこと」から、まず話をしてみてもいいでしょうか？

話をしているうちに、自分でも気づかなかった気持ちに気づかされることも多いものです。

最後の晚餐に食べたいもの、好きな音楽からスタートしてもいいかもしれません。

以下のような事柄について、気持ちを周りの人たちと共有しておくこともいいでしょう。

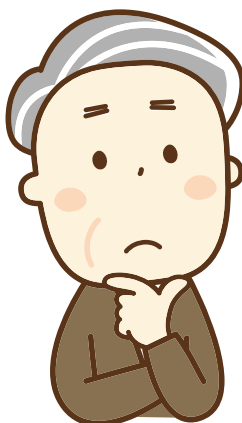
好きなことができること

身の周りのことが自分でできること

痛みや苦しみが
ないこと

人生の最終段階に
過ごしたい療養場所
(自宅、介護施設…)

家族が経済的に
困らないこと



例えばこんな希望を伝えましょう

療養場所の選択肢

自宅：在宅医療やいろいろな在宅介護サービスを組み合わせで療養します。地域包括支援センターや担当のケアマネジャー等にご相談ください。

介護施設：特別養護老人ホーム、介護医療院などの介護保険施設、有料老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅などがあります。入居要件や金額、受けられるケアが施設ごとに異なりますので、地域包括支援センター、老人ホーム紹介事業者、または直接施設にご相談ください。

医療機関：入院の目的に応じて、療養病床や緩和ケア病棟、ホスピスなどの種類があります。かかりつけ医や病院の医療ソーシャルワーカー等にご相談ください。

話し合って共有し 書き留めておきましょう



もしもの時に、自分で決めたり、自分の気持ちを伝えられなくなったりするとしたら、前もって自分の気持ちを書いて残しておけばよいというふうに多くの人が考えるかもしれません。

一般的に、このような希望を書き留め、残しておくためのノートのことには「エンディングノート」などの名称で呼ばれています。

一方で「人生会議」は、「自分が大切にしていることは何か」「自分はどのように生きたいか」など、自分の価値観や生き方、これからの過ごし方のほか、最期が近づいてきたときの医療や介護のことなどを含めて、自ら考え、**家族や大切な人と繰り返し話し合うプロセスのことを指します。**

そうしたプロセスを重ねながら、**家族や大切な人、医療・ケアチームとあなたの思いや考えを共有することを大切にしている点が、人生会議の特徴です。**

書き留めるだけでなく、共有しておくとし、もしもの時、自分の希望が信頼する方々に伝わりやすくなります。

気持ちは揺れるもの

人生会議は一度で終わるものではありません。時間の経過とともに、本人の気持ちも揺れ動くからです。その都度、話し合いを重ね、その揺れ動く気持ちを信頼できる人と共有しましょう。

いつから考え始めればいいのか？

「人生会議」はいつから始めなければならないといったルールはありません。でも、**もしものことがあってから考えて話し合おうとしても、急に答えを出すことは難しいものです。**

心身の衰えには個人差があります。また、病気によって身体の機能が低下していく過程は異なります。例えば、慢性の病気・認知症・老衰は徐々に進行していくのに対し、急性期の病気（心筋梗塞・脳卒中・感染症など）やがんは、症状が急に起こり急速に進行することが知られています。

ですから、できるだけ、ご自身や大切な人が元気なうちに、少しずつ考えておくことが大切です。

心の余裕のある時に、じっくりと考える時間を持つこと、そして、あなたの考えを信頼できる人と話し合うことで、あなたの希望が大切にされると同時に、信頼する方々の負担を減らすことにもつながります。



例えば…

- お盆や正月などの家族が顔を合わせるときに
- 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 等

ご自身の「心づもり」を書いて 信頼できる人に伝えてみましょう

お名前：

記入日：令和 年 月 日

わたしの「心づもり」

- 1 大切にしていること
- 2 自分の生き方で大切にしてきたこと
- 3 病気になったときに望む医療やケア，望まない医療
- 4 自分で意思表示ができないときに望む治療
- 5 自分の代わりに判断して欲しい人
- 6 これだけは嫌なこと
- 7 最期まで暮らしたい場所

医療や介護についての相談先

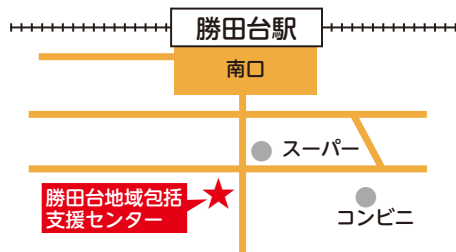
市内の地域包括支援センター

～高齢者相談窓口 あんしん～

開所日：月曜日～金曜日（祝祭日を除く） 開所時間：午前8時30分～午後5時

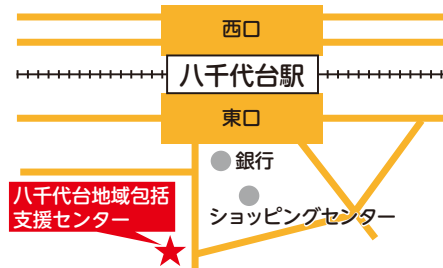
勝田台地域包括支援センター

電話：047-481-3515 FAX：047-481-3522
所在地：勝田台1-16 京成サンコーポE棟111号室
担当地域：勝田台・勝田・勝田台南



八千代台地域包括支援センター

電話：047-406-5576 FAX：047-406-5725
所在地：八千代台南1-7-2 新緑ビル1階
担当地域：八千代台東・西・南・北



阿蘇・睦地域包括支援センター

電話：047-488-9525 FAX：047-488-9526
所在地：米本団地5-33-101
担当地域：米本・神野・保品・下高野・堀の内
米本団地・上高野の一部・睦地域



高津・緑が丘地域包括支援センター

電話：047-489-4655 FAX：047-489-4377
所在地：高津団地1-13-112
担当地域：高津・高津東・緑が丘・緑が丘西
高津団地・大和田新田の一部



村上地域包括支援センター

電話：047-405-4177 FAX：047-405-4178
所在地：村上団地2-7-104
担当地域：村上・村上南・勝田台北・下市場
村上団地・上高野の一部



大和田地域包括支援センター

電話：047-484-6611 FAX：047-484-6612
所在地：ゆりのき台4-1-12
リリーマンションNSビル1階A号室
担当地域：大和田・萱田・萱田町・ゆりのき台
大和田新田の一部



休日・夜間等において、虐待、はいかい等の緊急のご相談は、電話転送又は担当者からの折り返し連絡にて対応します。上記の電話番号にご連絡ください。