11月30日は「人生会議の日」

Aあなたの Cこれからを Pプランニング

さあ！人生会議(ACP)を

人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)とは、自分が大切にしていること、自分がどのような治療やケアを望むか、どのように過ごしたいかを、周りの大切な人たちと話し合って、共有することです。
元気な今こそ「人生会議」をはじめましょう!!



Step 1 まず私にとって大切にしたい希望や思いは何か考えてみましょう。

私にとって大切なことは何かな？

- 家族や友人のそばにいたい。
- 好きなことを続けたい。
- 家族に負担をかけたくない。
- 認知症になっても、体が不自由になっても「人生の最後」は、自宅で過ごしたい。



何度でもくりかえし見直しましょう!



Step 2 私の思いを伝えてくれる人は誰でしょう?

どんな時でも私の希望を尊重してくれる人は誰かな？

- 家族、親戚
- 友人
- 支援者（かかりつけ医、看護師、ケアマネージャー、地域包括支援センター、総合相談窓口(ブランチ)）



Step 3 私の希望や思いについて、関係者と話し合って理解してもらいましょう

私の思いを伝えておきたい！

- できる治療があるなら受けたい
- 痛みやつらいのは避けたい
- 延命のためだけの治療はうけたくない
- なるべく自宅で過ごしたい……など



Step 4 「私のメッセージ」に考えを書きとどめておきます

書いた内容を家族や代理人、医療者等と共有しましょう！





- 健康状態、生活環境等の変化で、希望や思いは変わります。そのつど、話し合い、書き直しましょう。



- 「私のメッセージ」は、お近くの地域包括支援センター、総合相談窓口(ブランチ)、生野区役所保健福祉課(健康増進担当)でお渡ししております。

みんなの手で　みんなの声で　地域の笑顔を！
あなたの住む地域に「まちづくり協議会」があります。
問合せ 区 地域まちづくり課 4階44番 ☎06-6715-9734 FAX 06-6717-1163

くわしくはこちら▶

いくみん子育て編 LINEスタンプ販売中!