



もしものときのために

# 人生会議

11月30日は  
人生会議の日



城東区マスコットキャラクター  
「コスモちゃん」

## 信頼できる人とともに始めてみませんか？

誰にでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。  
命の危機が迫った状態になると、約70%の方が医療やケアなどを自分で決めたり、  
望みを人に伝えたりできなくなると言われています。  
もしものときのために、あなたが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・ケアを望むか、前もって考え、周囲の信頼する人たち（家族や、かかりつけ医、  
介護関係者など）と共有する取組みを「人生会議（ACP）」といいます。  
最後まで自分らしく生きるために、自らが希望する医療やケアを受けるための大切な取組みです。  
※ACPとは・・・アドバンス・ケア・プランニング（Advance Care Planning）の略称です。また、人生会議はACPの愛称です。



## 人生会議の進め方

「これからどのように過ごし、生きていくか？」事前に大切なことや希望を伝えるためにも、  
みんなで一緒に考えて話し合い、共有しましょう。STEP①～④の流れを実践してみましょう！

### STEP①

あなたが大切にしていることは  
何ですか？

治療・ケアする際に、  
大切にしていることを考えてみましょう

### STEP②

あなたが  
信頼できる人は誰ですか？

もしものときに、あなたの気持ち・  
希望を伝えてくれる人を選びましょう。

### STEP③

信頼できる人や医療（かかりつけ医）・  
ケアチームと話し合いましたか？

例えば・・・現在の健康状態を理解し、  
どんな治療やケアを希望するのか相談しましょう。

### STEP④

話し合いの結果を大切な人たちに  
伝えて共有しましたか？

考えや話し合ったことは  
書き留めておきましょう。

心身の状態に応じて意思は変化します。何度でも 繰り返し考え話し合しましょう

※この取組みは、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。

**Q** 人生会議は誰がするものなの？  
まだまだ若いし、必要ないよね？

**A** 老若男女関係なくはじめてみましょう！  
誰にでも、いつでも、命に関わる災害や事故、  
大きな病気、ケガをする可能性があります。

**Q** 人生会議は、いつから  
したらいいの？  
まだまだ元気だし、何かあってからでも  
遅くないよね？

**A** 今からはじめましょう！  
もしものときに備えて、日ごろから考え、  
話し合うことが大切です。

**Q** 人生会議の話し合いは、  
誰としたらいいの？  
家族がいない人もいますし・・・

**A** 周囲に信頼する人はいませんか？  
家族や友人、医療関係者・介護福祉関係者、  
地域の方など、あなたの考えを尊重し、  
信頼できる人であれば、どなたでも構いません。

**Q** 人生会議には、  
どんなメリットがあるの？

**A** あなたの希望が反映された  
医療やケアが受けやすくなります  
もしものとき、望み通りの医療やケアが  
受けられるか不安になることもあります。  
ご自身だけではなく、気持ちを代弁してくれる  
人の重要な助けにもなります。

私たちが  
サポートします！

意思決定支援（いっぱい希望を咲かせよう）  
プロジェクトチーム

城東区では、医療・介護・福祉関係の方と「城東区ネットワーク会議」を作り、多職種の連携により、区民の皆さんの暮らしを支える取組を進めています。同会議の意思決定支援プロジェクトチームとして、「人生会議」の普及啓発を行っており、今回、4名の方に「人生会議」を進めていくにあたってのポイントやアドバイスをいただきました。特集記事が区民の皆さんにとって「人生会議」をはじめていただくきっかけになればと思っています。



椿谷保健福祉課長

## 意思決定支援（いっぱい希望を咲かせよう） プロジェクトチームからのポイント&アドバイス

治療しながら、人生を自分らしく過ごすには、どうしたらよいかを考えてみます。話し合いは、かしこまらずに雑談で大丈夫！話したことは、書き留めておくことも大切です。



高田医院  
院長 高田 淳さん

これから受ける医療と介護の話をするのは、タイミングが難しいもの。あらたまった話し合いではなく、雑談をしながら、きりと光る言葉（キーワード）をひろってみましょう。



いけじり内科外科クリニック  
院長 池尻 真康さん

自分の意思・希望を伝えるのは、必ずしも家族や親せきとは限りません。信頼できる人であれば、誰に伝えておいても大丈夫。本音の気持ちを伝えあうことが大切です。



済生会野江訪問看護ステーション  
管理者 がん性疼痛看護認定看護師  
横山 頼子さん

自分や親しい人に置き換えて考えてください。また、人生会議についてのリーフレットなどを活用し、「どう生きたいか」「最期をどう迎えたいか」を考える機会を作りましょう。



城東区地域包括支援センター  
管理者  
佐藤 佐知恵さん

## 活用してみよう！ 人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）シート

目標・希望・思いについて、気持ちを整理するために記入するシートです。  
人生会議をするときに役立ちます。

詳しくはこちらからダウンロードできます >



問合せ：保健福祉課（保健） ☎ 6930-9882 ☎ 6930-9936

