

人生 100 年時代を豊かに生きるために

いつでも、 いつからでも、人生会議

人生会議とは～もしもの時でも自分らしく生きるための話し合い～

もしもの時のため、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・ケアを望むのかを前もって考え、周囲の信頼する人たち（ご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:アドバンスケア・プランニング）」といいます。

「きっかけ」は大切です。しかし、人生会議をはじめるにあたり、「いつから」という時期はありません。この機会にご自身の思いを周囲の信頼する人たちに話してみませんか。

ご相談を受けられた方も構えることなく、まずは、ご本人のお話に耳を傾けてみてください。

話し合いの進め方



思い切って話してみよう

Step 1 治療やケアを受けるうえで、大切にしたいことを考えてみましょう

- ・ 家族や友人のそばにいたい
- ・ 好きなこと（趣味など）を続けたい
- ・ 家族に負担をかけたくない



Step 2 もしもの時、あなたの考えを伝えてくれる人を選びましょう

- ・ どんな時でも、あなたの希望を尊重できる人
- ・ 伝えてくれる人は複数でもかまいません



Step 3 かかりつけ医に相談してみましょう

- ・ 今後、予想される経過は？
- ・ 必要な医療やケアは？



Step 4 希望する治療やケアについて話し合いましょう

- ・ 病気と闘って、一日でも長生きしたい
- ・ 延命につながるだけの治療はイヤ
- ・ できるだけ自宅で過ごしたい



Step 5 記録し、共有しましょう

- ・ 話し合った内容は記録として残し、周囲と共有しておきましょう



時が経てば、状況や考え方も変わります。
繰り返し話し合うことが大切です。

西区役所 HP

人生会議を
はじめてみませんか？



大阪市 HP

人生会議
してみませんか？



大阪府 HP

人生会議を
ご存知ですか？

