



11月30日は「人生会議の日（いいみとり、みとられの日）」

もしも（大きな病気・ケガ）のときのための
あなたの希望、前もって考えてみませんか？

病気やケガで自分の考えを伝えられなくなったときに備えて「人生会議」を進めてみませんか？



どんな治療を受けたいですか？

- ★一日でも長く生きられるような治療
- ★痛みをやわらげ、これまでの生活を大切にしたい治療
- ★治る見込みが少ないなら治療を希望しないなど



もしも大きな病気やケガをしたら？

どこで過ごしたいですか？

- ★自宅 ★病院などの医療機関
- ★老人ホームなどの施設 など



自分の気持ちを代わりに伝えてくれる人は誰ですか？

- ★家族 ★友人
- ★医師、看護師
- ★介護者 など



「人生会議（ACP:アドバンスド・ケア・プランニング）」とは…

命に関わる大きな病気やケガなど、もしもの時のために、自ら望む医療やケアについて前もって考え、周囲の信頼できる人たちと話し合い、共有しておくこと。



もしもの時のために、自分が望む医療やケアを考え、話し合い、共有する「人生会議」。その重要性について、一般社団法人天王寺区医師会の喜多岡会長に話をうかがいました。

自分が望む医療やケアを考えてみましょう

例えば、がん患者は、病気の初期から自分が望む治療、ケアについて話し合う機会を持つことがあります。話し合いはその後何度か行い、病状の進行に合わせて、受けたい治療・ケアを変えることもできます。また、最初は「要望はない」と言う方も、話し合いを重ねるにつれ、イメージがわき、希望が明確になってくることもあります。「人生会議」の非常に有意義な側面です。

考えを話し合い、周囲の人と共有しましょう

ひとことで「人生会議」と言っても、皆さんが置かれている状況はさまざまです。進行性や慢性の病気を持つ人はもちろんですが、若くて元気な人でも急性の病にかかる可能性はあります。事前に話し合い、考えを共有することで、もしものときには、代わりの人があなたの希望を伝えてくれる可能性が高まります。「弱った時のことなんて考えたくない…」と話し合いに後ろ向きな人も多いですが、区医師会、区在宅医療・介護連携相談支援室では、「人生会議」やエンディングノートはちょっと気が重いという方のために「もしもの時に伝えるカード」を作成しました。話し合いのきっかけにぜひ活用ください。

一般社団法人天王寺区医師会
会長 喜多岡 雅典さんこんな
カードを作っ
てくれたよ！「もしもの時に伝えるカード」
区HPからダウンロードできます▶もしもの時のための希望を書き込める
リーフレット「人生会議ってなんだろう??」
大阪市HPからダウンロードできます▶5 人生会議
つのステップ

STEP 1 治療する際に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、あなたの思い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は？

STEP 3 かかりつけ医に質問してみましょう

- ・今後予想される経過は？
- ・必要な医療やケアは？



STEP 4 希望する医療やケアについて話し合いましょう

- ・痛みや辛さがなければ、できるだけケアして欲しい
- ・できるだけ住み慣れた自宅で過ごしたい



STEP 5 書き留めておきましょう

話し合った内容は記録として書き残し、周囲と共有しておきましょう



※思いは変化します。何度でも繰り返し考えましょう。

問 保健福祉課（健康推進） ☎ 06-6774-9882