

自分らしく生きるために、あなたの思いを伝えてみませんか

11月30日(いい看取り・看取られ)は 「人生会議」の日です

人生会議って？

年齢に関係なく、誰でも命にかかわる大きなけがや病気をする可能性があります。そんな“もしものとき”に備えて、元気なうちから自ら望む医療やケアについて話し合っておくことを「人生会議」といいます。

こんなふうに始めてみましょう



とは言うものの、大事なことだとわかっていても、「何を話し合っておくのかわからない」「今はまだ決められない」と思われた方も多いのではないのでしょうか。

人生会議の目的は「これからの人生を自分らしく生きること」です。人生会議を始める前に、まずは自分の人生を振り返ることから始めて、これからの人生について考えてみませんか。



これまでの人生を 振り返りましょう



これまで歩んできた自分の人生を振り返りながら、あなたが人生で大切にしていることや望んでいることを考えてみましょう。あなたが大切にしている価値観や人生観などの気づきが得られます。



これからの人生を 考えましょう



これからの人生をどう過ごしていきたいのか、こんなことに取り組んでみたいなど、自分の思いや希望を考えてみましょう。



あなたの思いを 伝えましょう



自分の人生で大切にしていることや希望についてなど、あなたの思いを家族や身近なひとに伝え、共有しましょう。



あなたの思いを 書き留めましょう



あなたの思いや希望を書き留めましょう。書き留めたものは大切な人に見せたり、目につく場所に貼ったりして自分の思いを伝えましょう。もしものとき、あなたの思いを代弁してくれる人の助けになります。

私の歩みと未来のために

気持ちが落ち着いているときに、
書けるところから鉛筆で書いてみましょう。



私について

お名前(ふりがな)：

生年月日： 年 月 日

ご住所： 淀川区

連絡先： ☎() —

🍀 これまでの人生を振り返ってみましょう

これまでの人生を振り返り、今のあなたの気持ちやこれからの生き方について書き留めてみましょう。
無理せず、自分のペースで、書ける項目から考えてみてください。

 生まれたときのこと(名前の由来や愛称など)

{ }

 こどもの頃の思い出・出来事

{ }

 大人になってからの思い出・出来事

{ }

 大切な人との思い出・出来事

{ }

 私の趣味

{ }

 私の生きがい・楽しみ

{ }

 私が大切にしていること

{ }

 今、気がかりなこと(家族のこと、ペットのことなど)

{ }

 今の健康状態はどうですか

{ }

✿ これからの人生を考えましょう

これまでの人生を振り返ってみていかがでしたか。

つぎは、これからの人生をどう過ごしたいのか、あなたの思いや希望について考えてみましょう。

書ける項目から考えてみてください。「今はわからないので書けない」という項目は飛ばしてもかまいません。

 あなたの人生で大切にしたいことは何ですか（趣味の〇〇を続けたい、大切な人との時間を大切にしたいなど）

 これからの人生で取り組んでみたいことは何ですか

 これからの人生で気がかりなことは何ですか

 もしも、助けが必要（認知症や寝たきり）になったときはどこで過ごしたいですか？

- ☐ 自宅で暮らし続けたい
- ☐ 病院・施設で暮らしたい
- ☐ 今はわからない
- ☐ その他（

 もしも、あなたが命にかかわる大きなけがや病気になり、人生の最終段階に近づいたら

- ☐ 積極的な延命治療※を希望したい
- ☐ 延命治療の方法を選びたい
- ☐ 延命治療は希望しないが、できる限り苦痛をとってもらいたい
- ☐ 自然の流れで何もしないでほしい
- ☐ その他（

迷うときは、

☐ に希望する順番を書き入れましょう



※延命治療とは

大きなけがや病気などによって回復の見込みが低く、死期が近い場合に、生命をのばすことを主な目的として行われる医療行為をいいます。人工呼吸器や胃ろう、点滴などの医療技術を用いて生命維持をはかります。

これからの人生を自分らしく生きるために、家族や身近な人にあなたの思いを伝え、共有しましょう。

☐	配偶者(続柄：妻・夫)	お名前：		
	ご住所：		☎()	—
☐	子(続柄：	お名前：		
	ご住所：		☎()	—
☐	親族(続柄：	お名前：		
	ご住所：		☎()	—
☐	知人・友人(お名前：			
	ご住所：		☎()	—
☐	その他(関係：	お名前：		
	ご住所：		☎()	—

1番 お名前() 続柄・関係()
ご住所: 画() —

2番 お名前() 続柄・関係()
ご住所: 画() —

※生活環境や健康状態などが変われば気持ちも変化します。
機会あるごとに見直して、気持ちに変化があれば、書き換えましょう。