

『もしものとき』に備えて

人生会議を始めませんか!

いつまでも自分らしく生活できるよう、ご自身が人生の終盤をどのように過ごしたいのか、どのような医療や介護を受けたいのか前もって考え、ご家族や医療・介護関係者などと話し合い、共有しておくことを**人生会議**といいます。前もって「人生会議」で「もしものとき」を考えておくことで、ご自身やご家族の望みが尊重されるようになります。

あなたは、ご自身やご家族の『もしものとき』を考えたことはありますか?

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ことがあります。命の危険が迫った状態になったとき、約70%の人が医療や介護などを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。



いい看取り・看取られ

11月30日は
人生会議の日です

人生会議ってこんな感じですすめます!

書き留めたものは
目立つ場所に置いておこう!

Step
1

あなたは日々の生活をどのように過ごしたい?

これまでの人生を振り返り、あなたが大切に思っている人や、大事にしていることを考えてみましょう!

(例)
趣味や好きなことをやり続けたい
最期まで家族と一緒に過ごしたい



気軽に考えてみよう!



Step
5

あなたの思いや望みを書き留めよう!

(例)
夢ちゃんマイノートに書く(右頁参照)
「もしものとき」のことを記録するノートを作る



Step
2

あなたの代わりに思いを伝えてくれる人は?

(例)
ご家族、信頼できる知人、
医療・介護関係者 など



時がたてば考えも変わるから、
何度でも繰り返し考えて、
話し合おう!



Step
4

希望する医療や介護について話し合おう!

(例)
人生の終盤をどのように過ごしたい?
どのような医療や介護を受けたい?



Step
3

かかりつけ医に相談してみよう!

(例)
今後予想される病気の経過は?
将来の健康はどうなるの?



前もって備えることでどんな良いことがあるの?

あなたにもしものことがあっても…

あなたの望みをご家族等に伝えておくことで、あなたにかわってご家族が治療等の選択をする際の助けになります。



あなたの大切な人にももしものことがあっても…

あなたの大切な人の思いを知っておくことで、もしものときにその方の希望にそった選択をすることができます。



気軽にできるところから始めてみませんか?

「まだ若いし先のことを考えるのは早いかな」「もしものときを考えるのはしんどいなあ」と思った方もいるかもしれません。無理せず、自分のペースで、できるところから取組んでみてください。

あなたの人生で大切にしていることなど、今のあなた自身の思いに気づくこともできるかも!



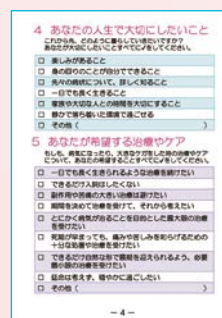
考えたことや話し合ったことを記録に残したい!

書き留めたものは、誰もが気づく場所に貼ったり目立つところに置くようにしましょう。

あなたの思いを記録できる **淀川区夢ちゃんマイノート** を区役所2階健康づくり担当(22番窓口)でお渡ししています。

夢ちゃんマイノートって?

話し合いをしたり、考えたりする際にご活用いただけるものになっています。あなたの思いや望み、希望する医療や介護を書き留めることができます。



区役所のHPからでもダウンロードできます!



もっと人生会議のことを知りたい方は…

① 在宅医療・介護講演会 **予約要** **無料**

『もしものとき』に備えて、これからのことを考えてみませんか!

日時 11月29日(土) 10:00~11:30 (受付9:45から)

場所 区役所2階 集団検診室

内容 ・人生会議ってどんなことをするの?

～ あなたの思いを大切な人に伝えてみませんか ～

・もしバナゲーム体験

～ あなたの大切なことはどんなことですか ～

定員 40名(先着順)

申込 11月10日(月)9:00~26日(水)17:30

電話または窓口にて

もしバナゲームとは…

もしあなたの寿命があと半年だとしたら…。

このゲームはそんな「もしものとき」を考えるきっかけになり、あなたが大切にしている価値観等に気づくことができます。

②『元気なときこそ、人生会議!』パネル展 **無料**

人生会議について紹介するパネル展を実施しています。

区役所にお越しの際にはお立ち寄りください。

期間 11月10日(月)~28日(金)

場所 区役所1階 エレベータホール前

①②どちらでも
夢ちゃんマイノートを
配布するよ!

