

「終活」してみませんか？

あなたは、人生の終わりまで、
どのように過ごしたいですか？

老後をどうやって
暮らそう？



お墓のことは？

どのように死を
迎える？

介護
どうしよう？

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することが、できなくなると言われています。

- ・どのような「医療」や「ケア」をどこで受けたいか。
- ・自分が大切にしていること、望んでいることは何か。

自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、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) と呼びます。

問い合わせ先

みよし市役所 長寿介護課	0561-32-8009
おかよし地域包括支援センター	0561-33-4177
きたよし地域包括支援センター	0561-33-0791
なかよし地域包括支援センター	0561-34-6811
みなよし地域包括支援センター	0561-33-3502

人生会議のすすめ方(例)



1. 大切にしていることは何かを考えてみる

もし生きることができる時間が限られているとしたら、あなたにとって大切なことはどんなことですか？

- (例えば)
- ・家族や友人のそばにいること
 - ・好きなことができること
 - ・痛みや苦しみが無いこと
 - ・少しでも長く生きること

2. 信頼できる人は誰か考えてみる

あなたが信頼していて、いざというときにあなたの代わりとして、受ける治療やケアについて話し合ってもらいたい人は誰ですか？

1人である必要はありません。家族ではなく、信頼できる友人のこともあります。あなたの価値観や考え方を大切に、あなたの代弁者となってくれるかを考えてみましょう。

3. かかりつけ医に聞いてみる

あなたはご自身の病名・病状を知っていますか？
これからの治療やケアについて考えるためには病状を医師に確認してみましょう。

- (例えば)
- ・病気の経過
 - ・あなたの生活にどんな影響があるか
 - ・治療やケアの方法

4. 話し合ってみる

どのような治療やケアを受けたいか、どのように過ごしたいかなどを、信頼できる家族や友人と考えてみましょう。

5. 伝えてみる

今まで考えてきたことを、信頼できる家族や友人に伝えてみましょう。
また家族や友人だけでなく、医療・介護従事者にも伝えてみましょう。

直接話すことも大切ですが、エンディングノートなどの活用もおすすめです。

【エンディングノートとは】

人生を振り返り自分自身のこと、家族に伝えたいこと、また、自分の最期を迎えるにあたって医療や介護、相続や葬儀などについて希望することを書き記しておくためのノートのことを言います。

「気持ちが変わること」はよくあることです。
何度でも、繰り返し考え、話し合つことが大切です。