

### ○人生会議とは

人は誰しも、命にかかわるような大きな病気やけがをする可能性があります。命の危険が迫った時には、約7割の人が、医療や介護などを自分で決めたり、自分の気持ちを人に伝えることができなくなると言われています。

- どのような医療や介護をどこで受たいのか。
- 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介護について、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を「人生会議=ACP(アドバンス・ケア・プランニング)」と呼びます。

#### 人生会議HP



### ○なぜ事前に話し合っておくことが大切なのか

病気などの種類によって、健康状態・介護の度合いは異なります。あなたが望む医療や介護の内容は、心身の状態によって変化していきます。

	健康状態	介護の度合い	ものごとを決めること・伝えること
時の流れ↓	比較的元気な状態	まだまだ元気	☆自分で決めることができる 気持ちを伝えることができる
	なんらかの病気が 進行している	自立に不安	介護サービス利用開始
		見守りが必要	
	入退院を繰り返す	介護が必要 (中等度)	介護の必要度が増える
介護が必要 (重度)			
病状が急変する 可能性がある	危篤・老衰	☆自分で決めることが困難になる 気持ちを伝えることが困難になる	

### ○相談先

みよし市役所長寿介護課・市内の地域包括支援センター(連絡先は、表紙参照)

### ○みよし市エンディングノート

詳しくは、P24をご覧ください。

### ○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たいこと
  - 好きなことができること
  - 痛みや苦しみが少ないこと
  - 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に、受ける治療や介護について話し合っほしい人は誰ですか？

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.かかりつけ医にかかりついでに聞いてみる

あなたはご自身の病名・病状を知っていますか？  
これからの治療や介護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
  - 治療や介護の方法

#### 4.話し合ってみる

どのような治療や介護を受けたいか、どのように過ごしたいか等を、信頼できる家族や友人と考えてみましょう。

- (例えば)
- 住み慣れた我が家で最後を迎えたい
  - 口から食べられなくなったらどうしたいか考えてみる
  - 良くなる見込みがあれば、人工呼吸器をつけたい

#### 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の活用もおすすめです。ご希望の方は左記相談先までご相談下さい。

#### ※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いいます。

#### ポイント

「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、話し合うことが大切です。