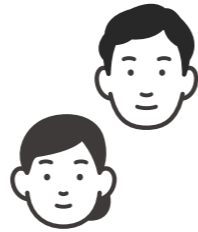


# 人生会議の進め方

将来、あなたの希望する医療やケアを受けるために、前もってあなたの大切なことや望んでいることを大切な人に伝えておくことが重要です。



|   |  |
|---|--|
| <p><b>STEP 1</b> あなたが大切にしていることは何ですか？</p> <p>好きなこと、嫌いなこと、どんな医療・ケアを受けたいか等</p>   | <p><b>STEP 2</b> あなたが信頼している人は誰ですか？</p> <p>あなたの希望を理解し、尊重できる人</p>              |
| <p><b>STEP 4</b> 話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有しましたか？</p> <p>家族や医療・介護関係者と内容を共有しましょう</p> | <p><b>STEP 3</b> 信頼できる人や医療・ケアチームと話し合いましたか？</p> <p>なぜそう思うのか？その理由も話し合しましょう</p> |

どのような生き方を望むかは、一人ひとり異なります。また、ライフステージとともに変わっていくことがあります。  
STEP ①～④について、**何度でも繰り返し話し合しましょう。**

／ やってみよう ／

# 人生会議



記入日: \_\_\_\_\_ 年 月 日



# 人生会議とは？



人生の最終段階において、あなたはどのように過ごし、どのような医療やケアを受けたいと思いますか？  
あなたが大事にしたいことや望む生き方について考えたり、信頼する周りの人々とふだんから話してみたりすることを「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」といいます。



誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケア等を自分で決めたり、望みを人に伝えることができなくなると言われています。自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを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。

**人生会議をすることは、“もしも”のときにあなたの望みをかなえる第一歩となるはずです。**

## 県の取り組み

県のホームページで「人生会議」について紹介しています。人生会議についてもっと知りたい方は、ぜひご覧ください。



和歌山県 人生会議

検索

[https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/050100/imuka/wakayama\\_eol.html](https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/050100/imuka/wakayama_eol.html)

啓発動画を作成しています。  
あなたの“人生”を自分らしく生き抜くために



## 「もしもノート」の作成

県では、さまざまな「もしも」に役立つ、自分と家族に関する情報をまとめられる「もしもノート」を作成しています。わたしノートとかぞくノートの2冊セットです。ダウンロードしてどうぞご利用ください。



わたしノート



かぞくノート



漫画で読む「人生会議」



## 「人生会議」の誤解 編



イラスト/漫画: 幡谷智子



## ポイント

人生会議は、ご本人の価値観を今後の医療やケアに反映させることを目的としています。心身の状態や、時間の経過とともに気持ちが変わることがあるため、何度も話し合いを重ねることが大切です。その都度内容を文書にまとめることも良いですが、最も重要なのは、その話し合いの過程(プロセス)にあります。

もっと詳しく /



人生会議 検索