

元気なのに…?



なぜ今、人生会議をする？

若くて元気なうちは、遠い将来のことや最期のことは深く考える機会が少なく、人生会議をする必要はないと思っている人もいるかもしれませんが、こんなケースもあるかもしれません。



突然、激しい頭痛で倒れた夫
病院へ緊急搬送…



平穏に暮らす夫婦
人生会議の必要はなさそう…？



夫の気持ち・希望が分からず
不安が押し寄せる妻



脳にダメージが残ってしまった夫
今後の治療方針の決断を迫られる妻

いざじゃなくて いまはじめよう 人生会議



☎ 長寿介護課 ☎ 0558-76-8010



あなたが大切にしていることや考えていること、もしもの時に、どのような医療・ケアを望んでいるか、などを前もって考え、家族や関わりの深い人たちと話し合い、共有する。

最期は自宅で家族と一緒に過ごしたい

思い出の場所に行きたい

それが、**人生会議**です。

まだ早い。そんな時こそはじめ時

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。国の調査によると、「もしものとき」について話し合っている人は少なく、命の危険が迫った状態のとき、約7割の人が、「どんな治療を受けるか」「どんな生活をしたいか」という希望を伝えることができません。

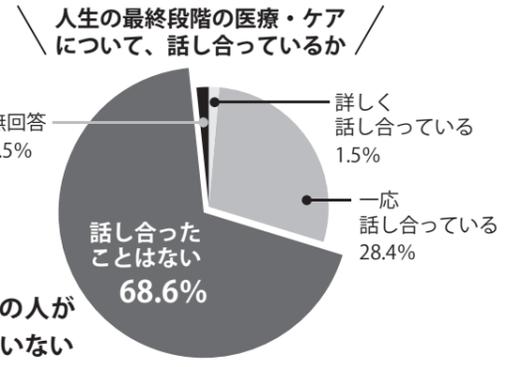
自分らしく生きたく

人生会議は、最期のときの医療・ケアについてを考えるだけでなく、どのような状態であっても自分の人生を豊かにし、どのような人生をつくり上げていくのかを考える方法の一つです。そのために、家族や信頼できる人たちに對して、自分の希望や思い、どんな人生を送りたいかなどを伝え、共有することが大切です。

「この先、あんなことしたい」「こんなことはしてほしくない」などの思い付いたことを、普段から口にして、少しずつその気持ちを残していくことも、人生会議の大切な「はじめの一步」になります。

このような前もっての話し合いは必要ない、考えたくないと思う人もいるかもしれませんが、しかし、話し合いをしておけば、万が一、あなたが自分の気持ちを話せなくなったとき、あなたの心の声を伝えることができるかけがえのないものになります。

もしものときのために、「大切なこと」を「大切な人」と話し合ってみませんか。



約7割の人が話し合っていない

出典：厚生労働省「令和4年度人生の最終段階における医療・ケアに関する意識調査報告書」

次のページで人生会議の進め方などを紹介します。

チェックシート

人生会議を始めようと思っても、何から始めればいいのか分からない人もいるのではないのでしょうか。まずは自分の希望や思いを書き出して整理してみましょう。

名前

●記入したら、切り取って、冷蔵庫などの目立つ場所に貼っておきましょう

大切にしたいことは何ですか？

- 好きなことができること
- 趣味や仕事を続けられること
- 家族や友人のそばにいること
- 身の回りのことが自分でできること
- 家族の負担にならないこと
- その他 ()

信頼できる人は誰ですか？

- 配偶者・パートナー
- 子・孫
- きょうだい
- 親戚
- 友人・知人
- かかりつけ医・ケアマネジャー
- その他 () さん

もしも病気になったら？

- 一日でも長く生きられるように治療を受けたい
- 苦痛を和らげるための十分な処置や治療を受けたい
- 自分で治療の方針を決めたい
- 余計な医療機器や管はつけない
- 延命は考えていないので、治療は受けたくない
- その他 ()

将来病状が悪化したり、もしもの時が近くなったりしたとき、どこで過ごしたいですか？

- 自宅
- 特別養護老人ホームなどの介護施設
- 病院
- その他 ()

記入日 年 月 日

人生会議を実践！講座

『元気づくり講座』で、実際に人生会議を行うことができます。

とき／3月18日(水) 14時～15時
 ところ／伊豆医療保健センター管理棟
 募集人数／市民5人(先着順)
 申込／電話(☎0558-76-5811)で
 ※受付時間：平日13時～16時

相談窓口

▷長寿介護課……………☎0558-76-8010

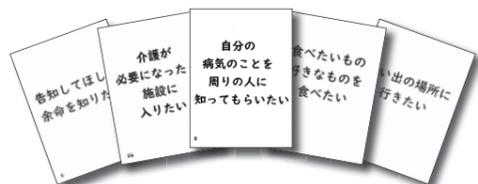
▷地域包括支援センター

地域	電話
長岡	☎055-946-0692
韮山	☎055-949-9213
大仁	☎0558-76-7311



ココロづもりゲーム

「もしものとき、私が大切にしたいこと」を元気なうちから話すためのカードゲームです。カードの内容から、自分の将来のこと、最期をどう迎えたいかなどを考えることができます。ゲーム感覚で身近な人と話し合い、共有してみましょう。

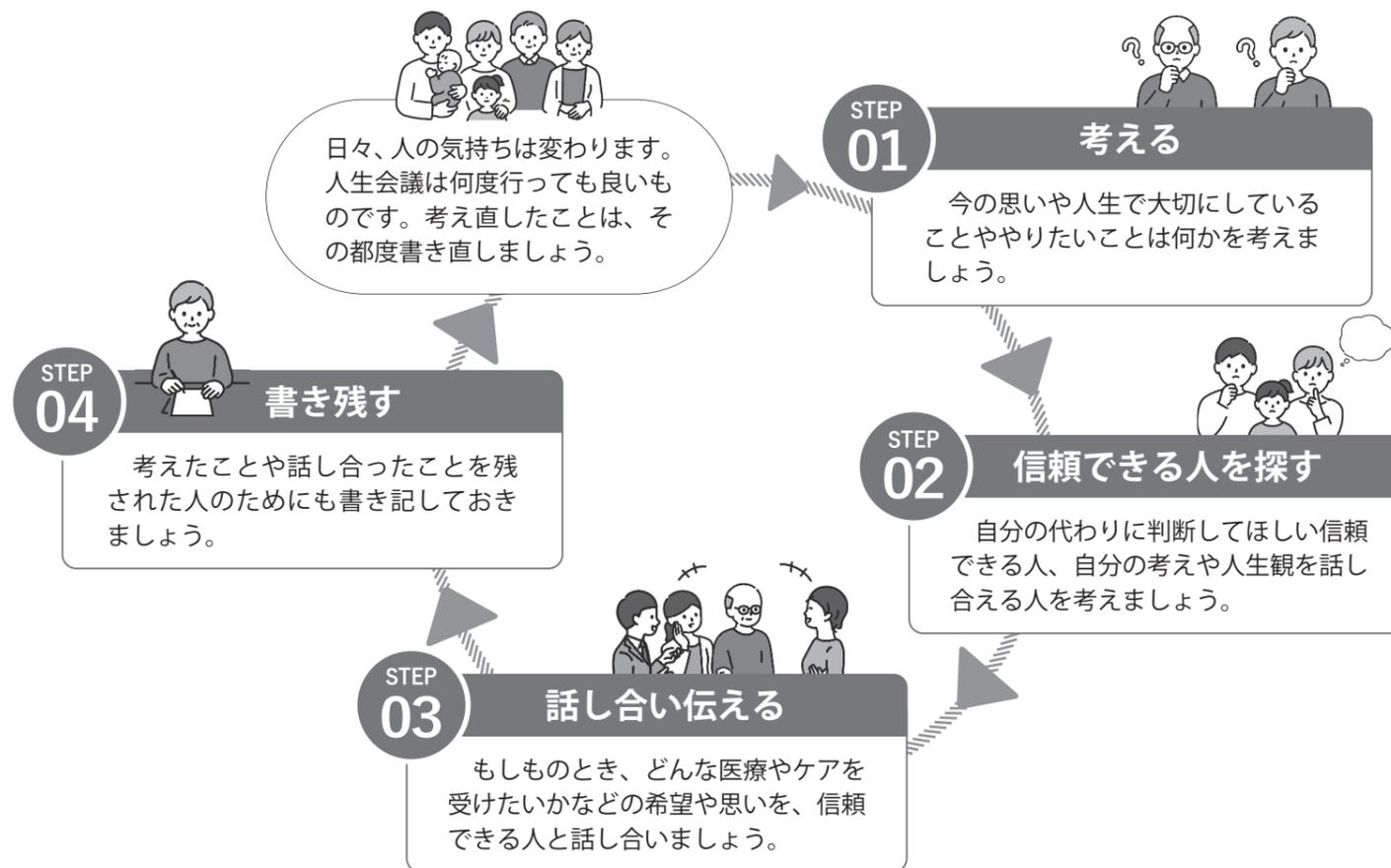


無料で貸し出します

貸し出し場所

●長寿介護課 ※数に限りがあります。

人生会議の進め方



人生会議のQ&A

Q 何から始めればいい？

やりたいことなど楽しい話題から始めてみましょう

人生会議に決まった議題はありません。好きなものやこれからやりたいことを話したり、思い出のアルバムを見返して昔を振り返ったりするところからスタートで構いません。楽しめる話題から気軽に始めてみましょう。

Q どう切り出したらいいい？

『広報紙にこんな載ってた』の一言もきっかけになります

病院受診時や誕生日もきっかけの一つです。『広報紙にこんな特集記事、載ってたけど…』の一言から話が進むかもしれません。5ページに掲載している「チェックシート」や「ココロづもりゲーム」も活用してみましょう。

Q 一人暮らしや相談する人がいない場合は？

地域包括支援センターを頼ってみましょう

伝える相手は家族や友人だけでは限りません。地域包括支援センターでは、介護・福祉の専門職への相談も可能です。もしものときに後悔しないよう、思いや考えを伝えてみましょう。

Q 家族が嫌がったら？

気が進まないときは無理に話し合う必要はありません

何気ない日常会話の中で、大事に思っていることを聞いてみるのも良いでしょう。「真剣に話す」のではなく、おしゃべり感覚で肩の力を抜いて気軽に話してみましょう。