

自分のため、そして、大切な人のために

あなたのこれからを考える



をしましょう!



## 人生会議 (ACP: アドバンス・ケア・プランニング) とは?

もしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族など大切な人や、かかりつけ医やケアマネジャーなどと繰り返し話し合い、共有することです。



命の危険が迫った状態になると、約70%の人が、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。



## どんな事を考えたり、話し合ったらいいのかな?

あなたが大事にしている事や望んでいる事、どこで、どのような医療・ケアを受けたいかを考え、話しておきましょう。

### 話し合いの一例

#### どんな治療・ケアを受けたいか

治療が辛くても病気を治すこと、治すよりも痛みや痛みを和らげること、どちらが本人のためにいいんだろう…。



自分が望む生活ができるように、痛みを感じないことを優先したいなあ。

本人にどうしたいかを聞いておいてよかった…!



#### どんな所で療養したいか



将来は家族やヘルパーの手を借りながら自宅で生活がしたいわ。

だったら自宅に訪問介護を週に何回か呼ぶのが理想だね!



そうね、そうしていただけると一番理想だわ♪

# 人生会議の具体的な進め方

## STEP①

あなたの人生で大切にしたい事を考えてみましょう

- ・ 家族や友人のそばにいたい
- ・ 好きなことをし続けたい
- ・ 家族に負担をかけたくない



## STEP②

もしもの時、あなたの代わりに話し合っほしい人は誰でしょう？

配偶者、きょうだい、子ども…

人の意見は変わっていくものだから  
何度考え直しても  
OK!

## STEP⑤

考えた事・話し合った事を共有しましょう

家族や知人、医療・介護従事者などにあなたの考えた事や話し合った事を伝えましょう

家族・かかりつけ医・ケアマネジャーに



かかりつけ医・ケアマネジャーと

## STEP④

回復が難しい状態になった時の事を話し合しましょう

- ・ どこで治療を受けたい？ (家・病院等)
- ・ どんな治療がいい？ (痛みや辛さを感じたくない等)



## STEP③

自分の身体の知りたいことをかかりつけ医に尋ねてみましょう

- ・ 詳しい病気の事
- ・ 今後予想される病気の経過



# 人生会議をサポートするアイテムを活用しましょう

人生会議により取り組みやすくするため、これからの治療やケアに関する話し合いを始めることを手助けするために作られた

四日市医師会・四日市市が発行する  
「これからノート」

をぜひご活用ください。

### 【これからノート 入手先】

市内病院(地域連携室・医療相談室)、地域包括支援センター、在宅介護支援センター、市役所(保健企画課)、四日市医師会 など



人生会議についてもっと詳しく知りたい方は、かかりつけ医、ケアマネジャー、地域包括支援センター、在宅介護支援センターなどにご相談ください。

人生会議について詳しくは、四日市市のホームページをご覧ください

