

あなたのこれからを考える

人生会議をはじめよう

人生会議とは、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、家族などの大切な人や医療・福祉関係者と繰り返し話し合い、共有することです。「自分らしい生き方」を実現するために、身近な人と今から人生会議を始めてみませんか。

※「人生会議」は、ACP（アドバンス・ケア・プランニング）ともいいます



人生会議にまつわるギモン

■なぜ必要なの？

命の危険が迫った時、約70%の人が、自分が望む医療やケアなどについて決めたり、希望を伝えたりできなくなると言われています。そんな時でも決めなければならないことはたくさんあります。前もって自分の考えを周囲の人に伝えておけば、その思いは尊重されやすく、また、本人に代わって選択をする人の負担が軽くなります。

■いつから始めるの？

人生会議は、年齢に関係なくいつからでも始められます。自分の考えが伝えられる元気な時から話し合ってみましょう。まずは自分が取り組んでみると、家族や友人にも勧めやすいのではないのでしょうか。



人生会議で話したいのはこんなこと

1 もしもの時に、あなたの代わりに、受けたい医療やケアについて話し合ってもらいたい人は誰ですか？

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

2 あなたにとって大切なことはどんなことですか？

- 家族や友人のそばにいたいこと
- 仕事を続けられること
- できる限りの治療を受けること
- 家族の負担にならないこと
- 痛みや苦しみが少ないこと
- 少しでも長く生きること
- その他 ()

3 病状の悪化などにより、自分の考えを伝えられなくなった場合に、どこで過ごしたいですか？

- 病院
- 自宅
- 施設
- その他 ()

人生会議をサポートする「これからノート」

自分がどう生きたいのか考え、人と共有するツールとして活用できる「これからノート」を配布しています。家族や周囲の人と一緒に書きながら、思いを整理してみませんか。

配布場所 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、保健企画課（総合会館4階）、四日市医師会

■市ホームページからもダウンロードできます



市ホームページ



医療の現場から、人生会議のススメ

かかりつけ医として約29年、多くの患者さんに関わってきました。長く診ている患者さんの中には高齢になり、通院できなくなる人もいます。在宅で診てほしいという要望を受けることが多くなり、7年前から午後の診療はすべて訪問診療にしました。国が平成30年に、アドバンス・ケア・プランニングの愛称を「人生会議」と定め推奨し始めた時期は、ちょうど私が多くの患者さんの人生の最期を在宅で見届けることが増えていた頃でした。経験上、どんなケアを受けたいか、最期をどう過ごすのか、本人の気持ちが共有できていて思い通りに過ごせると、本人も、サポートする家族も後悔が残らないと感じています。

「人生会議」とは、受けたい医療やケアをどうするかだけではなく、自分らしくどう生きていくのかを周りに話しておくことです。人は言葉にすることで初めて自分の気持ちを整理できて、その中で気付いた希望を実現しようと、前向きに生きられるようになるのではないのでしょうか。

「人生会議」が広まり、年配の人も若い人も含め、四日市市民みんなにとって「人生会議」をすることが当たり前になる。それは本人も家族も、医療従事者にとっても、幸せにつながる事なのです。



四日市医師会会長 山中賢治さん

人生会議の進め方



堀ちえみさんと一緒に人生会議について考えてみませんか

タレントの堀ちえみさんをゲストに迎え、ステージ4の舌がんを乗り越えた実体験と人生会議についてお話しいたします。

■演題 舌がんを乗り越えて生きる～私らしい生き方～

時 5月24日（土）13:30から（13:00開場） 所 文化会館第2ホール

定 500人（先着順） 料 無料

申 4月5日～5月12日に、専用フォームから、または、はがきで、代表者の住所・名前・電話番号、参加者全員の名前（5人まで）を、〒510-0075 安島1-3-31トナリエ四日市4階（株）デルタスタジオ内「舌がんを乗り越えて生きる～私らしい生き方～」事務局へ

他 手話通訳・要約筆記あり 問 （株）デルタスタジオ（☎355-1320 平日 10:00～18:00）



専用フォーム

●この記事についてのお問い合わせ・ご意見は 保健企画課 ☎ 354-8281 FAX 351-3304