



自分の人生を **はじめてみよう!** **人生会議** **より良く生きるために!**

皆さんは「人生会議」をご存じですか?ACP(Advance Care Planning)の愛称で、人生の最終段階において、自分が受けたいと思う医療やケア(介護)について、前もって考え、信頼できる人と繰り返し話し合い、共有する取組です。11月30日は人生会議の日。この機会に、あなたの「もしも」に備えて人生会議を始めませんか。

人生会議はなぜ必要? 人生の終わりまで、自分らしく生きるために!

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やけがをする可能性があります。しかし、命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、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。

元気なうちに、自分自身の大切にしていることや希望などを前もって考え、周りの信頼できる人たちや医療・介護の関係者と共有しておくことが重要です。

人生会議 自分が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・ケアを受けたいか繰り返し共有すること

終活 お墓やお金、葬儀などの事前準備、エンディングノートの作成など ※一般的に取り組んでいることの例

人生会議をどう思う? 県民に聞いてみました!

この設問に回答した県民1,236人のうち

約90%が **このような話し合いは必要!** と回答。

このうち 約40%が **考えるきっかけがない** と回答しています

出典:「令和4(2022)年度栃木県政世論調査」県広報課

調査の結果を見ると... 人生会議の必要性を多くの方が感じていますが、「考えるきっかけがない」として、実際に行動に移す方はまだまだ少ないのが現状です。

まずは自分から! やってみよう! 人生会議

次のステップを参考に、メモを取りながら人生会議をやってみましょう。
※すべての項目に書き込むことができなくても大丈夫です。また、書いたメモを人の目に付きやすいところに貼っておくと、周囲の人と話し合うきっかけになるかもしれません

お父さん、こんなことを考えていたんだ...今度詳しく聞いてみよう!

STEP1: 考えてみましょう!

人生の最終段階を想像し、あなたが大切にしていることや、どのような最期を迎えたいかなどについて考えてみましょう

考えた結果を書いてみましょう!

- 家族と過ごしたいな
- 趣味に打ち込みたいな
- 痛い治療は嫌だな

STEP2: 信頼できる人を決めましょう!

あなたが自分の気持ちを伝えられなくなったときに、どこで、どのような医療やケアを受けたいかについて、あなたの代わりに相談し、話し合ってくれる信頼できる人を決めましょう

考えた結果を書いてみましょう!

STEP3: 主治医に質問してみましょう!

これからの医療やケアを考えるため、次のことなどを聞いてみましょう

病名など

- 自分の病名や病状
- 今後予想される病状の経過
- 治すことが難しい場合の理由

受診している医療機関

- 治療や介護の方法で起こる暮らしへの影響

STEP4: 話し合いましょう!

自分の思いを信頼できる人や医療・介護関係者に伝えて、話し合ってみましょう

話し合いで出た意見を書いてみましょう!

症状が悪化したらこんな治療が必要になるみたいだ。お父さんはどうしたいと思うの? そうだなあ...

STEP5: 繰り返し考え、共有しましょう!

人の気持ちは、心身の状態に応じて日々変化するものです。その都度、繰り返し考え、話し合い、思いを共有していきましょう

さらに詳しい情報が知りたい方はこちら

いつのメモなのか分かるようにしよう! 県民だよりに書き込んだのは...

年 月 日

もっと知りたい!

動画を見る
主人公の女性が人生会議を進める様子をストーリー仕立てでご紹介しています。人生会議のきっかけ作りとして、ぜひご覧ください

講演会に参加する
住職で医師の倉松俊弘氏による『「今を生きる」～いのちとは～』を演題とした講演会

12/3(土) 午後2時~

場所 ライトキューブ宇都宮3階中ホール
料金 無料 定員 100名(先着)
※電話で申し込みを(定員に達し次第受け付け終了)

関覧はこちら

駅近くでアクセスしやすいご家族で参加しませんか?

問合せ【県医療政策課】028・623・3046

安心してご相談ください

心身の状態に応じた適切な説明や話し合いの機会が持てるよう、国ではガイドラインを整備し、医療・介護従事者向けに研修を行っています