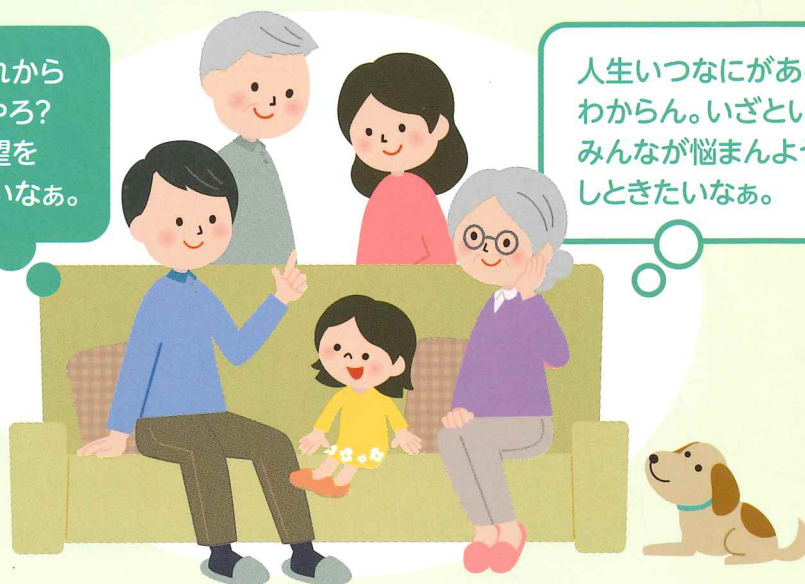


「最期まで自分らしく」生きるために

# 人生会議を はじめよう

お母さんはこれから  
どうしたいんやろ？  
できるだけ希望を  
叶えてあげたいなあ。

人生いつながあるか  
わからん。いざという時に  
みんなが悩まんように  
しときたいなあ。



「最期の時」について考えるなんて縁起でもない！と思われるかもしれませんが、  
けれど、思わぬ事故や病気により、急にあなたの思いを伝えられなくなることも  
あります。**あなたとあなたの大切な人**が安心してその時を迎えるために、  
元気な今から今後のことを話し合ってみませんか？

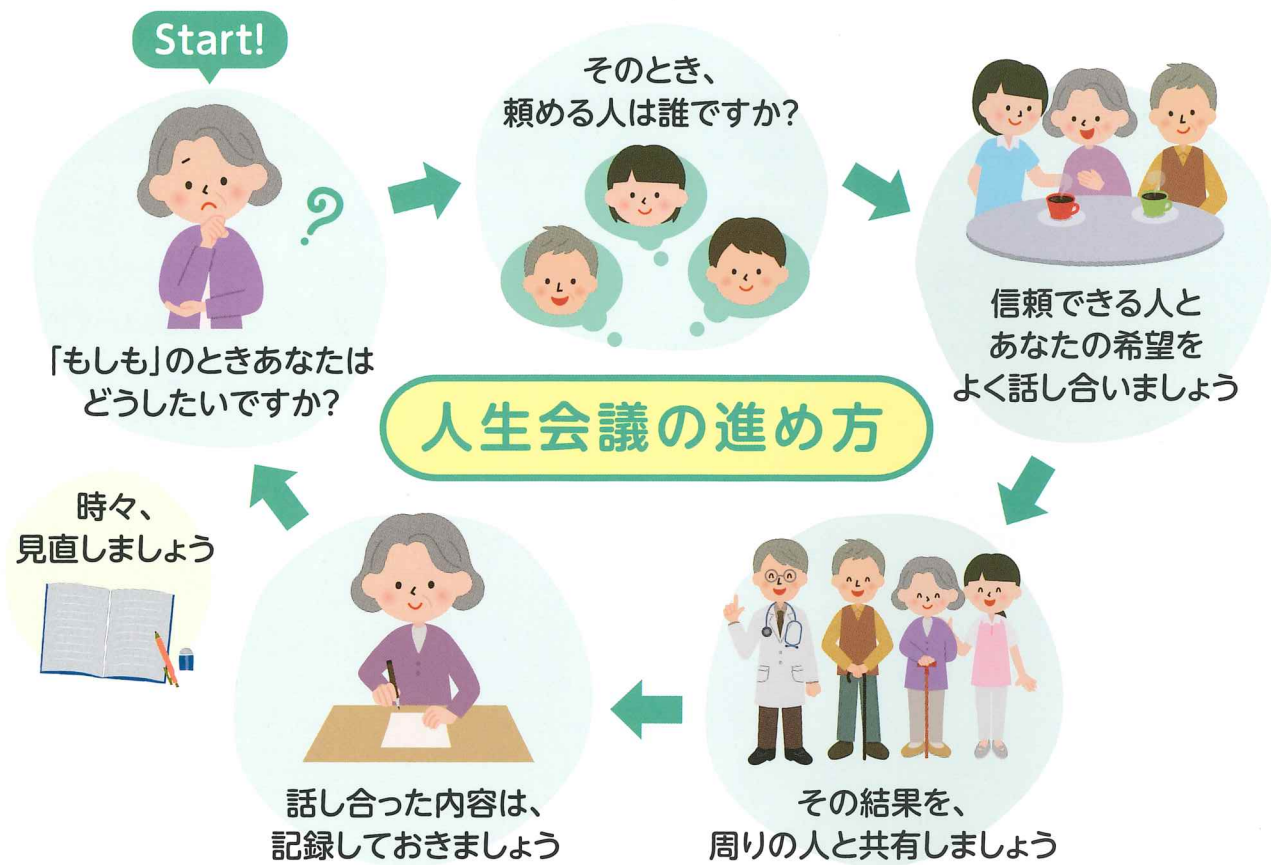
## 人生会議 (ACP:アドバンスケアプランニング) とは？

人である限りいつか来る「その時」のために、希望する生活、医療やケア等について  
前もって考え、家族や友人などの大切な人や医療・ケアチームと共有する取組のことで  
す。**いざというとき、あなたの「意思」が大切な人の支えになります。**

# 01 はじめに...

「人生会議」はあなたが**自分らしく生きるためのもの**です。

人生会議を行い、**大切な人と共有しておくこと**で、あなたが自分の意思を伝えられなくなった「その時」に、**あなたの意思を尊重した選択**をしてくれるはずです。



## 人生会議で話し合う内容(例)

- 大切にしていることは何ですか?
  - 家族のそばに いること
  - 仕事が続け られること
  - 好きなことが できること
- これから取り組んでみたいことは何ですか?
  - 運動
  - 旅行
  - ボランティア
- どこで生活したいですか?
  - 自宅
  - 施設
  - 医療機関
- あなたの代わりに 意思表示してくれる人は誰ですか?
  - 配偶者
  - 子ども・孫
  - 専門職



## 02 「その時」あなたはどんな医療を選びますか？

人生の最終段階の医療を選ぶとき、医療関係者から治療の選択肢や今後予測されることなどの説明を受け、本人と医療関係者が話し合っ決めて決めることが基本ですが、本人の意思が確認できない場合は、家族や周囲の人が代わりに決断をしなければなりません。

**大切な人の負担を軽くするためにも、事前に希望を伝えておくことが大切です。**

可能な限り  
延命治療を受けたい

延命よりも、痛みや  
苦しみを取り除く  
医療をしてほしい

治療をまず受けて、  
それから考えたい



### 延命治療とは…？

#### ● 心肺蘇生

心臓や呼吸が止まったときに、心臓マッサージや人工呼吸を行います。



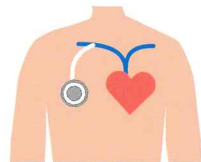
#### ● 人工呼吸器

機械で肺に酸素を送り込み、呼吸を助けます。



#### ● 中心静脈カテーテル

心臓に近い太い血管から、点滴により栄養補給する方法です。



#### ● 胃ろう・経鼻栄養

口から食べられなくなった時に胃や鼻からチューブで栄養補給する方法です。



## 「人生会議」 Q & A

Q1

**なぜ話し合うの？** …………… A：思わぬ事故や病気により、どんな生活や治療を望むか、自分の意思を伝えられなくなる場合があります。だからこそ、元気なうちから身近な人に伝えておくことが大切です。

Q2

**いつ話し合うの？** …………… A：自分の最期の話をするなんて…と避けずに、話したくなったら、いつでも身近な人に話してみましよう。逆に「今は話したくない」という意見も尊重されます。

Q3

**だれと話し合うの？** …………… A：家族、友人、医療・介護スタッフ…あなたが信頼できる人なら誰でも構いません。

Q4

**なにを話し合うの？** …………… A：「人生会議で話し合う内容(例)」以外にも、自分が好きなこと、どんな風に生きたいかなど、気になることは何でも話し合ってみましよう。あなたが大切にしていることを振り返ることで、これからの人生をより豊かにするヒントになるかもしれません。

Q5

**どのように話し合うの？** …… A：もしものときの心づもりは、体調や環境によっても変わることがあります。何度でも繰り返し話し合うことが大切です。

# 03 詳しく知りたい、相談したいときは…

あなたを支えてくれる医療・介護スタッフにご相談ください。

かかりつけ医(普段から受診している医療機関の医師)や看護師、ケアマネジャーやヘルパーなど、あなたを支えてくれる専門スタッフに、まずは自分の希望や考えを伝えてください。すぐに結論が出なくても、考えが変わっても構いません。**何度でも、繰り返し話し合うことが大切です。**

在宅医療コーディネーターにご相談ください。

在宅医療を円滑に進めるため、平成27年から在宅医療コーディネーターを養成しています。

- ◆ 医療機関や施設から在宅に移行する際、ご本人や家族が円滑に医療や介護サービスを受けられるよう支援します。
- ◆ ご本人や家族との対話を通して、その人らしく生きるための意思決定を支援します。

## ● 在宅医療コーディネーターの一覧表はこちらから

コーディネーターは、薬剤師、看護師、リハビリ専門職、ケアマネジャー、介護福祉士など、医療と介護の専門職の方々と、市内の医療機関や施設、事業所等に在籍しています。

高松市 在宅医療コーディネーター 検索



このバッジが目印!



## 出前講座をご活用ください!

地域に出向いてお話をしています。

**対象者** 高松市内にお住まい又は通勤・通学されている方

**時間** 1回あたり1時間～1時間30分程度

**場所** 申込代表者が確保し、指定する場所(市内)

**内容** 人生会議や在宅療養について

**費用** 無料



### 参加者の感想

- とても良い講座でした。寸劇により、自分の身近なこととして感じることができました。
- 年齢に関係なく、考えるべきテーマだと感じました。私も家族と話し合いたいです。

お申込み・お問合せ先 高松市在宅医療支援センター ☎ 087-839-2344 FAX 087-839-2352

開設時間:月～金/9時～16時 E-mail: chouju@city.takamatsu.lg.jp



「最期まで自分らしく」生きるために

# 人生会議 しませんか？

自分の意思を伝えることのできる「今」から人生会議を始めましょう。  
前もって考え、共有しておくことで、いざというとき、大切な人の支えになります。ただし、人生会議を行うことは、強制するものではありません。  
「話し合いたい」と思った時に**何度でも**話し合うようにしましょう。

- この記録用シートは、あなたの気持ちや考えを整理したり、大切な人と共有するきっかけにしてください。
- 話した内容は書面に残しておき、大切な人たちと共有しましょう。
- 時間の経過とともに気持ちが変わることもありますので、繰り返し話し合うことが大切です。記録用シートの内容に変更があった時は、下記ページよりダウンロードしてご使用ください。
- この記録用シートは遺言状のような法的な拘束力はありませんが、医療や介護の方針決定の際には尊重されます。

高松市 人生会議 検索



記入日： 年 月 日

氏名： 代筆者： (続柄： )

## 1 これまでの人生を振り返りましょう

### ● 大切にしていることは何ですか?(いくつでも)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 家族や友人、ペットなどのそばにいること | <input type="checkbox"/> 少しでも長く生きること   |
| <input type="checkbox"/> 仕事や社会的な役割が続けられること   | <input type="checkbox"/> 好きなことができること   |
| <input type="checkbox"/> 身の回りのことが自分でできること    | <input type="checkbox"/> ひとりの時間が保てること  |
| <input type="checkbox"/> できる限りの治療が受けられること    | <input type="checkbox"/> 自分が経済的に困らないこと |
| <input type="checkbox"/> 家族の負担にならないこと        | <input type="checkbox"/> 家族が経済的に困らないこと |
| <input type="checkbox"/> 痛みや苦しみが無いこと         | <input type="checkbox"/> その他:          |

### ● これまでどのような人生を歩んでこられましたか?

例えば、あなたの人生で印象的だったことやその理由を教えてください。

## 2 これからの人生のことを考えてみましょう

### ● これから取り組んでみたいことや人生の目標などを教えてください。

## 3 あなたが回復の見込みのない状態になった時のことを考えてみましょう

### ● どこで生活したいですか?

- |                                    |   |                                     |
|------------------------------------|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 自宅        | <input type="checkbox"/> 子どもや孫、兄弟姉妹などの家 | <input type="checkbox"/> 老人ホームなどの施設 |
| <input type="checkbox"/> 病院などの医療機関 | <input type="checkbox"/> わからない          | <input type="checkbox"/> その他:       |

### ● 誰に助けてもらいたいですか?(いくつでも)

- |                              |                                     |                                     |
|------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 配偶者 | <input type="checkbox"/> 子どもや孫、兄弟姉妹 | <input type="checkbox"/> 医療や介護等の専門職 |
| <input type="checkbox"/> 友人  | <input type="checkbox"/> わからない      | <input type="checkbox"/> その他:       |



● 病名を知らせてほしいですか？

- 病名・余命ともに教えてほしい     病名のみ教えてほしい  
 家族等にまかせる     今はわからない     その他：

● あなたが受けたい医療について、今の気持ちはどれに近いですか？

- 可能な限り延命治療を受けたい  
 治療をまず受けて、それから考えたい  
 延命よりも、痛みや苦しみを取り除く医療をしてほしい  
 延命治療はせず、自然な形で最期を迎えたい  
 今はわからない     その他：

● 延命治療を望まれる場合、どのような治療を希望されますか？

心臓マッサージなどの心肺蘇生 ……  希望する     希望しない     わからない

延命のための人工呼吸器 ……………  希望する     希望しない     わからない

中心静脈カテーテルによる栄養補給 ……  希望する     希望しない     わからない

胃ろう・経鼻栄養等による栄養補給 ……  希望する     希望しない     わからない

● あなたが意思表示できなくなった場合に、あなたの意思や思いを代わりに伝えてくれる人は誰ですか？その理由も教えてください。

.....  
.....  
.....  
.....

● あなたの大切な人に伝えておきたいことは何ですか？

.....  
.....  
.....  
.....



## 話し合いの記録

話し合った日		
年	月	日

話し合った人
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 氏名 _____</li> <li>● 続柄(当てはまる項目に○を付けてください。)               <ul style="list-style-type: none"> <li>配偶者・子ども・孫・親・兄弟・親戚</li> <li>友人・医療、介護等の専門職</li> <li>その他( _____ )</li> </ul> </li> </ul>

話し合った内容
.....
.....
.....
.....
.....
.....

## 情報覚え書き

	施設・事業所名 / 担当者名	電話番号
かかりつけ医		
かかりつけ歯科医		
かかりつけ薬局		
看護師		
ケアマネジャー		