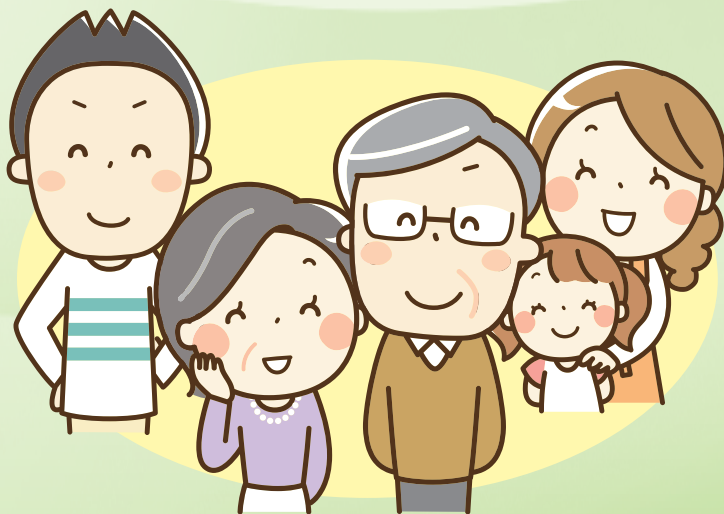


# 「人生会議」してみませんか？



## 人生会議 (ACP※) とは？

自分自身が大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて前もって考え、信頼する人たちと話し合うことです。(※アドバンス・ケア・プランニングの略)



日本一の健康長寿県構想

県民の誰もが住み慣れた地域で、健やかで心豊かに安心して暮らし続けられるために

製作・発行

高知県 健康政策部 在宅療養推進課

〒780-8570

高知県高知市丸ノ内1丁目2番20号

TEL: 088-823-9104

FAX: 088-823-9137

<https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/131401/2021032300157.html>



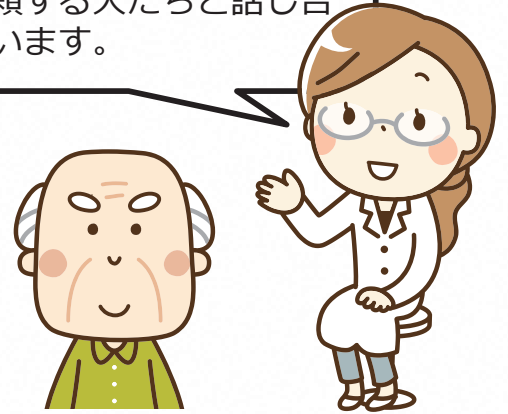
# Step1 「人生会議」って何？

「人生会議」って、最近たまに聞くけど、どういう意味ながやる？



1

「人生会議 (ACP) 」とは、これからのあなたの人生の大事な場面で、何を大切にしていくかなどをあなたの信頼する人たちと話し合うことを言います。



2

意味はわかったけど、体もまだまだ元気やし、急いで話し合っても大丈夫やろう。



3

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。その時に備えて、あらかじめ話し合いをしておくことも大切なんですよ。



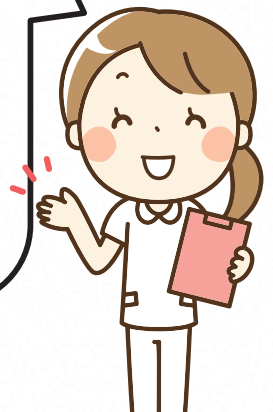
4

そうやね。じゃあ今度、皆が集まるときにでも話してみようかな。



5

ぜひ、お話ししてみてください。  
「人生会議」を重ねることで、ご自分の気持ちを話せなくなった「もしものとき」には、あなたの心の声を伝えることができ、あなたの大切な人の心のご負担を軽くすることができます。



6

## Step2

# どうやって話しおうたらえいが？

いつ？  
どこで？

話し合う時期や、場所はいつ・どこでも大丈夫です。

家族・友人が集まる機会に、話し合ってみましょう。

誰と？

家族、親しい友人、ご本人の治療に当たっている医師、看護師、ケアマネジャー、介護従事者の方などが候補となります。

ご自身が信頼できる方と話し合ってみましょう。

何を？

- ① あなたの大切にしていること
- ② あなたが信頼している人
- ③ あなたが伝えたいこと

などを、その理由も含めて話し合ってみましょう。

次のページに話し合いの具体的な様式(例)について掲載しています。

# Step3

## 何を話しおうたらえいが？

### 1. あなたの大切にしていることは何ですか？ (いくつ選んでも構いません。)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 家族や友人のそばにいること     | <input type="checkbox"/> ひとりの時間が保てること  |
| <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"/> 身の周りのことが自分でできること  | <input type="checkbox"/> 家族の負担にならないこと  |
| <input type="checkbox"/> できる限りの医療が受けられること  | <input type="checkbox"/> 少しでも長く生きること   |
| <input type="checkbox"/> 痛みや苦しみが少ないこと      | <input type="checkbox"/> 家族が経済的に困らないこと |
| <input type="checkbox"/> 自分が経済的に困らないこと     |  |
| <input type="checkbox"/> その他 ( )           |  |

### 2. あなたの信頼できる人は誰ですか？

- ・ あなた自身の事をよく理解してくれている あなたが信頼できる家族や友人で、病状などにより あなたが考えや気持ちを伝えられなくなった時に、あなたの代わりに「どのような医療やケアを受けるか」「どこで医療やケアを受けるか」などについて相談し話し合う人のこと
- ・ 法的な権利はなく、財産分与などにはかかりません

以下のような人が考えられます。

配偶者(夫、妻)

子ども

きょうだい 親戚(姪・甥など)

友人

親

医療・介護従事者

信頼できる人が決まっていれば、お名前と理由も含めてお書きください  
(あてはまる人がいない場合、「頼める人はいない」とお書きください。)

### 3. あなたが病気やケガにより、自分の考えが伝えられなくなった時に、あなたが望む治療は何ですか？

- 一日でも長く生きられるような治療
- 痛みや苦しみがなく、自分らしさを保つことに焦点を当てた治療
- できるだけ自然な形で最期を迎えられるような必要最小限の治療

そう考えた理由をお書きください。

あなたのお名前 :  
話し合った日 : 年 月 日  
話し合った場所 :  
話し合いの参加者(信頼できる人を含む) :