



# 将来に備えて 準備を始める

自分の周りのいろいろなものを  
引き継ぐ準備も始めましょう。  
まだ、準備には早いような気が  
するかもしれませんが、元気な  
うちだからこそ進んで整理に取り  
かかりましょう。



まずは、身の回りの整理から。  
例えば手紙や写真などの大事な  
思い出の品や、使っていない銀  
行口座など。

**ご自身を振り返る**きっかけにも  
なります。

あなたの**将来への心づもり**を  
自由に書き出してみましょう

楽しむこと	これからも楽しく続けられることを 書いてみましょう。 (記載例) 趣味を楽しむ
体調管理・備え	これからの体調管理や将来への備え を書いてみましょう。 (記載例) 毎日歩く、銀行口座の整理
最期のこと	あなたが望む最期の時の治療方針や 療養場所について書いてみましょう。 (記載例) 延命治療を希望しない、 最期まで家で過ごしたい
心配ごと	

<発行>  
高知県健康政策部在宅療養推進課  
〒780-8570 高知市丸の内1-2-20  
TEL : 088-823-9104  
mail : 131401@ken.pref.kochi.lg.jp



課のホームページ  
もご覧ください

## 人生会議 (退院編)



## 将来への心づもりの すすめ

病気と向き合いながら

これからをどう生き

どう終えるか

病気と向き合いながら  
今から考えておく

# 将来への心づもり！

自分らしい豊かな人生であるために、  
今回の退院をきっかけに、将来への  
心づもりを考えてみませんか。

2

## 人生をより楽しむ

退院したら、してみたかったこと  
例えば、

- ・新しいことに挑戦する
- ・趣味を楽しむ
- ・仕事を頑張る
- ・大切な人との時間を大事にする

など、達成感や充実感を感じながら  
これからの人生を楽しみましょう！



4

誰もが命に関わる大きな  
病気やケガをする可能性  
があります。命の危険が  
迫った状態になると、医  
療や介護のことで**自分の希望**を伝  
えることが難しくなります。  
あなたは**もしもの時**、どういった  
医療や介護を望みますか？



1

## 退院をきっかけに これからを考える



この機会に、これからを“どう生きたいか”  
考えてみましょう。

3

## 体調管理に より気をつける

治療の継続が必要な方は、  
医療機関への受診や服薬  
が不規則にならないよう  
心がけましょう。



## さいご 最期の時のことも 考え始める

前もって、信頼できる周囲の人たち  
と病状が悪化した時に**あなたが望む**  
医療や介護について話  
し合い、伝えておくこ  
とが重要です。



→これを「**人生会議**」と言います。