



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

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**、こういった
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。