

1 『人生会議』とは

自分が望むことや大切にしていることを前もって考え、家族や友人など、自分の思いを伝えてくれる人と、話し合うことです。

2 なぜ『人生会議』を行うのか

命の危機が迫ると、約70%の人が医療やケアなどを自分で決めたり、望みを伝えたりすることができなくなると言われています。

これからの人生をどのように過ごしたいか、何を大切にしたいか といった人生観や価値観を共有し、最期まで自分らしく生きるために準備することができます。

【人生会議のポイント①】

『人生会議』はいつでも始めることができます。
お正月や誕生日、病気が見つかったときなどの節目をきっかけに始めてみてもよいでしょう。

3 『人生会議』はどのように行うのか

① 考える

まず、自分が望むこと、大切にしていることについて考えてみましょう。

② 話し合う

考えたことを、家族や友人・かかりつけ医・ケアマネジャー等と話し合ってみましょう。

③ 共有する

自分の思いや、話し合った結果を、家族や友人など思いを伝えてくれる人と共有してみましょう。

【人生会議のポイント②】

心身の状態や時間の経過とともに、気持ちや希望は変わります。
人生会議を何度も繰り返すことで、その時その時の思いを伝えることができます。

もしもの時のために
『人生会議』
していませんか？

- ・何歳になっても、趣味の散歩は続けたい
- ・病気になっても、今までどおり家で過ごしたい
- ・もしもの時、どうしたらいいのかな？



人生会議チェックシート

1 わたしが大切にしていること

- 家族や友人と過ごすこと
- 仕事や社会的な役割を続けること
- 身の回りのことを自分ですること
- 家族の負担にならないこと
- 楽しみや趣味を続けること
- その他(自由記載)

人生会議でなにかを決める必要はありません。もしもの時に備えて、自分の思いを共有しておくことが大切です。



2 わたしが望む医療やケア

- 延命治療を行って、できる限り長く生きたい
- 延命治療を希望しない
- 痛みや苦しみを和らげる治療やケアを受けたい
- すべての治療やケアを受けずに過ごしたい
- その他(自由記載)

3 最期の時が近くなった時、過ごしたい場所

- 自宅
- 病院
- 施設
- その他(自由記載)

4 自分の代わりに医療やケアについて判断してくれる人(氏名)

- 配偶者(夫・妻) ()
- 子ども ()
- きょうだい・親戚 ()
- 友人等 ()
- その他(自由記載)

5 その他(共有したいこと)

第 回人生会議 【代筆者: 】

書いた日 年 月 日

本人氏名

話し合った人