

人生会議 始めませんか？



あなたが望む医療やケアについて前もって考え、話し合い、共有する取組を「人生会議」(ACP：アドバンス・ケア・プランニング)と言います。



あなたの希望する医療・ケアについて 話し合ってみませんか？

誰もが、いつでも、命に関わる大きなケガや病気をする可能性があります。命の危険が迫ると、約70%の方が医療やケアを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

自らが希望する医療やケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人と話し合い、共有することが重要です。



[監 修]

大分県医師会・大分県地域保健協議会・大分県在宅医療連携協議会・大分県歯科医師会

始めよう人生会議

人生会議とは、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。

人生会議に『いつから』ということはありません。まずは家族や親しい人と話し合い、考えの変化があればその都度、話し合います。

日ごろから考え、話し合っておくことで、もしもの時にあなたの意思が尊重された決定につながります。



話し合いの進め方は？

次のステップで話し合いを進めましょう。

ステップ①

治療を受ける際、
あなたが大切にしたい
ことは何ですか？

〈例〉

- できる限りの治療は最後まで続けたい。
- 痛みや苦しみの少ない治療を受けたい。
- 家族や友人のそばにいたい。
- 身の回りのことを自分でしたい。
- 好きなことを続けたい。 など

ステップ②

あなたが
思いを託せる人は
誰ですか？

予期しないことや突然の病気で、自分の希望を伝えられなくなったとき、あなたの価値観や考え方を尊重してくれる人を選びましょう。

〈例〉 家族、親戚、親しい友人、専門家 など

ステップ3は、持病のない方や、予想される経過などの説明を受けたくない方は、後回しにしても構いません。

ステップ③

かかりつけ医に
相談してみましょう。



現在、ご自分の持病や病気の治療をしている方は、これからの治療やケアについて、かかりつけ医に相談してみましょう。



ステップ④

話し合っ
て共有しまし
ょう。



ステップ1～3をもとに、あなたが希望する医療やケアについて、あなたの希望や思いを理解してもらうために、ご家族や友人・介護の関係者と話し合い、共有しましょう。

まずは価値観の共有から始めてみましょう。

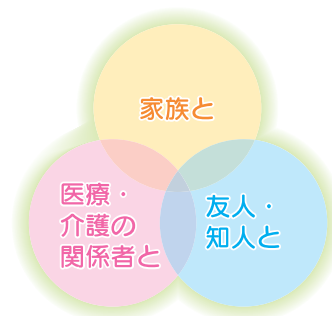
〈例〉

あなたの人生で大切にしていること(価値観)...

- 趣味
- 仕事や社会的な役割
- ひとりの時間をもてること
- 家族の負担にならないこと など

医療や介護が必要になったとき...

- 病院や施設で療養したい
- 住み慣れた自宅で生活したい
- 痛みや苦しみが少なく自分らしさを保つことを重視した治療を受けたい など



命に関わるケガや病気、昏睡状態や脳機能障がいなどになってしまったとき...

- できる限りの治療や延命治療を行い、少しでも長く生きたい
- 延命治療はせずに、痛みだけ除いてほしい
- その他、人工透析などの慢性疾患の治療の継続希望の有無 など

「もしもの時」の医療の例 ～延命治療～

心肺蘇生法

呼吸や心臓が止まったとき、救命のために行われる心臓マッサージ、電気ショックなど。

延命のための人工呼吸器

気管にチューブを入れ、機械から肺に酸素を送ります。

□以外からの栄養補給

鼻からチューブを通して胃に栄養剤を送る方法や、お腹に小さな穴をあけ、流動食を注入する方法があります。

ステップ⑤

人生会議記録シートに
書き留めましょう。

ステップ 1～4 で話し合った内容を記録しておきましょう。記録には別紙の「人生会議記録シート」や市町村の「エンディングノート」を活用してみてください。

「エンディングノート」と人生会議

「エンディングノート」とは、自分の人生を振り返り、医療・介護・財産や後見、葬儀の希望など、まわりの人に伝えたいことを書き記すためのノートです。すでにエンディングノートを書いている人は、ぜひその内容をまわりの人と共有する人生会議を行いましょう。

※エンディングノート、人生会議記録シートには法的拘束力はありません。財産などについて事前に遺言書で法的に決めておくための制度として、公正証書遺言制度や自筆証書遺言制度などがあります。

気持ちや症状は日々変わりうるものです。病状や症状が変化したとき、考えが変わったときなど、何度でも思いを伝え、話し合いましょう。

このような話し合いを続けることにより、自分の考えや思いが伝えられなくなったときに、あなたの希望がより尊重されやすくなります。



病気になっても住み慣れた環境で過ごしたい方へ ～ 在宅医療について ～

在宅医療は、通院が難しい場合に、自宅などの生活の場において、医師、看護師、歯科医師、薬剤師などがチームになって提供する医療です。

通院が難しくなったときや、退院後、自宅などでも医療を受けられます。住み慣れた環境で、自分らしさを大切にしながら生活できることが最大のメリットです。

在宅医療には、年齢や病気による制限はなく、通院が難しい状態であれば、誰でも受けることができます。在宅医療では医師の指示のもと、それぞれの専門知識をもつ医療・介護職が連携し、あなたの自宅などを訪問することで専門的なサービスを受けられます。

在宅医療の相談先



「地域包括支援センター」とは？

「地域包括支援センター」は、介護・医療・保健・福祉などの側面から高齢者を支える総合相談窓口です。各市町村が設置主体で、県内では、61ヶ所のセンターが設置され、さらに11ヶ所のランチ（地域包括支援センターにつなぐための相談窓口）と2ヶ所のサブセンター（地域包括支援センターの支所）も開設されています。



[監 修]

大分県医師会・大分県地域保健協議会
大分県在宅医療連携協議会・大分県歯科医師会

大分県 人生会議(ACP)に関する情報
人生会議リーフレット、記録シートのダウンロードは

大分県 人生会議

検索