



人生会議カードの使い方 ~自分らしい暮らしを続けるために~



記録として 書き残す

今、大切にしていることや
医療や介護に関する思いや
考えを、信頼できる人たちに
知ってもらうことが目的です。

尊重しつつ 共有する

多くの専門家が関わる人生会議。
価値観や文化・それぞれの専門
分野をお互いに尊重しつつ、
共通の目標に向かいましょう。

何度でも 話し合う

事前指示書ではありません。
その時々の方持ちの
揺れに寄り添い、
何度でも話し合しましょう。

書けなくても 大丈夫

人生会議は、あなた自身が
主体的に考え進めるもの。
わからないことは
書かなくてもよいのです。

切り取り

あなたのことについて

氏 名
ふりがな
(男・女)

生年月日

年 月 日 生まれ

電話番号

自宅 ()-()-()
携帯 ()-()-()

かかりつけ医療機関

担当医

担当医

かかりつけ薬局

担当者

ケアマネジャー事業所

担当者

もしものときのために

人生の最期にどうありたいか。

「自分らしい最期」について考えることは、
「自分らしい人生をどのように過ごすか」を考える
ことでもあります。

明日がどうなるか、誰にもわかりませんがいつか
必ず人生の最期は訪れます。

今あなたがどのような医療や介護を望むのか、
あなた自身で前もって考え、周囲の信頼する
人たちと繰り返し話し合い共有することで
あなたらしい暮らしを続けることができます。

希望や思いは変わることがあります。
その都度、繰り返し考えて、書き直していきましょう。

記入日 年 月 日

話し合った日 年 月 日

話し合った人



人生会議カード

いつまでも自分らしい 人生を送るために



自分らしく生きていくうえで、大切にしていること
などを前もって考え、家族や関わりの深い人たちと
話し合う取り組みをアドバンス・ケア・プランニング
「人生会議」と呼びます。



くわしくは市ホームページ「人生会議」へ▶

加古川市 高齢者支援課 079-427-9174



点線で切り離して おくすり手帳などと一緒に 持ち歩きましょう

三つ折りにたためます。

切り取り

該当する項目に ☒ を入れましょう

あなたが大切にしている ことはなんですか？

人生で大切にしたいことは何ですか？
これから先、どのように暮らしていきたいですか？
思いを整理してみましょう。

- ☐ 楽しみや喜びにつながるがあること
- ☐ 先々に起こることを詳しく知っておくこと
- ☐ 家族や友人と十分に時間を過ごせること
- ☐ 大切な人に伝えたいことを伝えること
- ☐ 身の回りのことが自分でできること
- ☐ 社会や家族で役割がはたせること
- ☐ 人として大切にされること
- ☐ 人の迷惑にならないこと
- ☐ その他



あなたが信頼できる方は だれですか？

自分で判断できなくなったとき、あなたの思いを
理解し、尊重してくれる方を選びましょう

☐ 親族 (☐ 親 ☐ 配偶者 ☐ 子ども・孫 ☐ きょうだい ☐ 親戚)

☐ 友人・知人 ☐ その他 ()

名前

☐ 親族 (☐ 親 ☐ 配偶者 ☐ 子ども・孫 ☐ きょうだい ☐ 親戚)

☐ 友人・知人 ☐ その他 ()

名前

☐ 頼める人はいない

あなたの思いやケアについて 話し合ひましょう

将来、症状が悪化したりもしもの時が
近くなったとき、どこで過ごしたいですか？

☐ 自宅 ☐ 施設 ☐ 病院 ☐ わからない

☐ その他

もしも、病気になったら？

- ☐ 健康状態や病気について、詳しい説明を受けたい
- ☐ 一日でも長く生きられるような治療を受けたい
- ☐ 苦痛を和らげるための処置や治療を受けたい
- ☐ 必要最低限の治療で、自然な形で最期を迎えたい
- ☐ 延命治療は考えていないので治療は受けたくない
- ☐ その他

もしも、認知症などで
自分で判断できなくなったとき、
どのように過ごしたいですか？

- ☐ 可能な限り自分で身の回りのことを行い自宅で生活したい
- ☐ 家族やヘルパーなどの手を借りて自宅で生活したい
- ☐ 施設や病院で過ごし、食事やトイレなど最低限自分で
できる生活を送りたい
- ☐ 施設や病院で過ごし、とにかく長生きしたい
- ☐ その他