

元気なときから始めましょう

point

1 大切にしていることは何ですか？

今の思いや大切にしていることは何かを考えてみましょう。考えを示しておくことは、いざというときに家族や身近な人があなたの気持ちに沿った判断をするのに役立ちます。

point

2 信頼できる人は誰ですか？

思わぬ出来事で、突然自分の思いを伝えることができなくなるかもしれません。いざというときに自分の代わりに判断してくれる人は誰なのかを考えておくことは大切なことです。考えや価値観などを大切にしながら話し合える人を考えてみましょう。

point

3 信頼できる人と話し合い、思いや考えを共有しましょう

医療や生活について話し合ってみましょう。病名や症状、予想される今後の病気の経過や、大切にしている考え・希望を伝えて共有することが大切です。

point

4 思いや考えを書き残しましょう

話し合って決めたことなどは、残された人のためにもACPシートなどに記しておきましょう。

※考え直したことはその都度書き直しましょう。

家族で実践してみましょう

医療・介護ガイドブックで、人生会議について詳しく紹介しています。ACPシートも活用して話し合ってみましょう。

※7ページにACPシートの内容の一部を掲載しています。

医療・介護ガイドブック



ACPシート



ACPシートの使い方、話し合い方のポイント

- 大切だと思うテーマ、話したいテーマから始めてみましょう。
- 初めからすべてを話し合う必要はありません。
- 思いは変わるものです。何度でも話し合しましょう。
- 日付を記入しましょう。
- 選択肢にとらわれることなく、自由に記入しましょう。

相談は
地域包括支援
センターへ

※問い合わせ先は
15ページに
掲載しています。

老いの進み方と

できることの変化



特集1

家族で話そう 自分らしい人生のこと

自分らしく生きていくうえで、大切にしていることや、どのような医療や介護を望んでいるかなど、前もって考え、家族や関わりの深い人たちと話し合う。それが「人生会議」(ACP: Advance Care Planning)です。

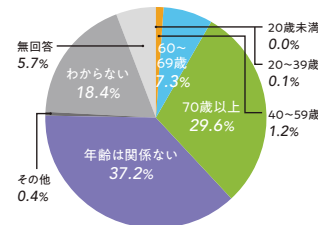
しっかり者と
思われているけど、
ホントはのんびり
したい

老後は
あちこち旅行
したい

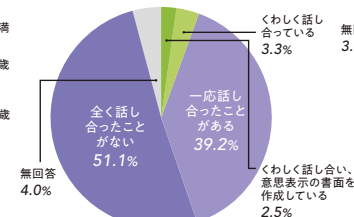
最期は自宅で
家族と一緒に
過ごしたい



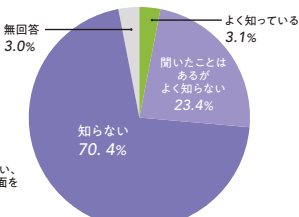
人生会議を行う 適切な年齢



人生の最期について 家族と話し合っているか



人生会議の 認知度



出典「加古川市 高齢社会と介護保険に関するアンケート(2020年実施)」(回答数:1,746人)

自分らしく
生きるために

アンケート結果から、人生会議の認知度はかなり低いことが分かります。また「人生会議を行う適切な年齢では、高齢者が実施するもの」と思っている人が多いようですが、人生会議に年齢は関係ありません。

人生会議は「みどり」などの最期の時を考えることだけでなく、どのような状態であっても自分の人生を豊かにし、どう人生をつくり上げていくのかを考える方法の一つです。そのため家族や信頼する人たちへ、あなたの希望や思い、どのような人生を送りたいかなどを伝え、共有することが大切です。毎年の記念日やイベントなど、家族が顔を合わせるときに話し合ってみるのもいいかもしれません。一緒に「人生会議」について考えてみましょう。

ACPシートを使ってあなたの思いを整理してみませんか

1

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？
今の思いや考えを整理しましょう。

- ☐ 楽しみや喜びにつながる可能性があること
- ☐ 家族や友人と十分に時間を過ごせること
- ☐ 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果たせること
- ☐ 先々に起こることをくわしく知っておくこと
- ☐ 人として大切にされること
- ☐ 大切な人に伝えたいことを伝えること
- ☐ 人の迷惑にならないこと
- ☐ その他 ()

2

信頼できる人は誰ですか？

予期しない事故や突然の病気、認知症の進行などで、
思いや考えを伝えたり、判断できなくなったりしたとき
に、代わりに医療や介護に関する思いや考えを伝え、
判断してくれる人(代理人)を選んでおくことは大切です。
あなたの代わりに誰に判断してほしいですか？

- ☐ 配偶者・パートナー ()
- ☐ 子ども・孫 ()
- ☐ きょうだい ()
- ☐ 親戚 ()
- ☐ 友人・知人 ()
- ☐ その他 ()
- ☐ 頼める人はいない

3

もしも病気になったら？

- ☐ 自分の健康状態や病気についてどのような経過を
たどるかなど、くわ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十分な処置や治療を受け
たい
- ☐ できるだけ自然な形で最期を迎えられるような
必要最小限の治療を受けたい
- ☐ 延命は考えていないので、治療は受けたくない
- ☐ その他 ()

4

将来病状が悪化したり、 もしもの時が近くなったりした時、 どこで過ごしたいですか？

- ☐ 自宅
- ☐ 子ども・兄弟姉妹などの家
- ☐ 特別養護老人ホームなどの介護施設
- ☐ 病院などの医療施設
- ☐ その他 ()



もしものための話し合い

もしバナゲーム™

「もしものときのための話し合い(=もしバナ)」をする、
きっかけをつくるためのゲームです。周りの人たちに思い
を伝え、どう生きたいかを考えるきっかけになります。
貸し出しを希望する場合はお問い合わせください。



Copyright © IACP. All Rights Reserved.

問い合わせ／高齢者・地域福祉課 ☎427・9174

EVENT

「かこリンク」健康講座

第1部「最後まで自分らしく生きる」 第2部「ゲームで学ぶ人生会議」

日時 11月11日(木)午後2時～3時30分

定員 30人(先着) 場所 ウェルネージかこがわ

問い合わせ先 かこリンク ☎427・1500

EVENT

地域包括支援センターかこがわ 介護ほっとカフェ 「もしバナ」を考えてみませんか？

日時 12月10日(金)午後1時30分～3時30分

定員 25人(先着) 場所 総合福祉会館

問い合わせ先 地域包括支援センターかこがわ ☎429・6510

人生会議

について

話し合おう



西村 正二 医師

医療法人社団西村医院
医師。在宅医療関係者
と連携して終末期ケア
を行っている。



佐藤 ひとみさん

看護師として地域包括
支援センターかこがわに
勤務。地域の拠点施設と
して相談を受けている。



堀井 扶佐子さん

民生委員・児童委員。
夫のみとりを経験。



井澤 日菜さん

県立加古川南高等学校
1年生。看護師を目指し
て日々勉強中。

「人生会議」普及に取り組み医師
や看護師と市民を交えて、医療現
場での体験や普及に向けた課題、
疑問点などを話し合いました。

なぜ人生会議が 求められているのか？

西村 医師「ある筋ジストロフィー
の方はコミュニケーションを大切に
していて、「もし話すことが難しく
なってしまうたら、延命治療はしな
いほしい」と言います。私はその気
持を受け止めていますが、医療現
場では、延命治療を優先する傾向が
あります。

井澤 高校生「患者が望んでいない
のに医療ケアを受けさせるケース
は多いのですか？」

西村「延命治療を望まない、最期は
自宅で過ごしたいと思う人が多数
いる中で、約7割の人は病院で亡く
なっているのが現状です。自分の正
直な気持ちを家族や医療従事者に
伝えておくことはとても大切なこ
と。いざというときはいつ訪れるか
分かりません。だからこそ年齢に関
係なく元気なときから話し合っ
ておくことが大切なのです。

人生会議を行うに 当たっての注意点は？

西村「事前に本人が希望を話してい
てもうまく伝わっていないことが
多くみられます。自分の気持ちを代
弁してくれる人にも参加してもら
い、常に話し合う機会を持つこと、
また定期的に気持ちの変化を見直
すプロセスが大切です。

佐藤(看護師)「様子や状態を見な
がら、価値観や思いなど、じっくり
と聞くことが大切。そうすると自
然と家族がまとまって、納得のい
く人生につながっていくように思
います。

堀井(民生委員)「夫をみとるとき
は、2人でしか話ができず心残りで
したが、私が入院したときは子ども
や孫にも集まってもらい、どう生き
たいかを話すことができました。私
のことを分かってくれていると思
うと何だか安心です。元気なとき
にしっかりと気持ちを伝えておくこ
とは大切です。

井澤「死に暗い」というイメージが
あります。人生の最期のことを話し
合うのはハードルが高いのかなど感
じています。

西村「元気なときはもしものときの
ことを自分のこととして考えたく
ない、受け入れられないと思う人が
多いのが現状です。ですから、状況
や状態に応じて話し合う機会を持
つことが大切です。

つことが大切。気持ちに変化があれ
ばその都度話し合いができること
が理想です。

人生会議を 広めていくには？

佐藤「地域の高齢者サロンでは「も
しバナゲーム」を活用しながらみ
んなで明るく気持ちの整理をして
います。自分の価値観を話し合う
きっかけとして活用してみてもど
うでしょう。

西村「コロナ禍では今まで当たり前
だったことや自分のやりたいことが
できない日々が続いています。若い
世代にとっても自分の人生について
考えるいい機会かもしれません。身
近なこととして、家族や友人と気持
ちを伝え合ってほしいです。

堀井「介護認定の相談を受けるこ
とがよくあります。その際にはいい
機会なので家族と話し合うことの
大切さを伝えるようにしています。

人生会議について 感じたことは？

堀井「家族はもちろんです、かか
りつけ医とも普段からよく話をして
おくことが大切です。

佐藤「地域包括支援センターに相談
に来られた方には、家族と話し合う

地域包括支援センターかこがわによる講座

「もしバナゲーム™で人生の最期を考えよう」

「人生会議」についての講話のあと、4～
5人のグループに分かれて「もしバナ
ゲーム™」を行いました。カードを選び
ながら今の自分の気持ちが整理でき、
「これから先のことを明るい気持ちで
考えることができた」「家に帰ったら
さっそく話してみます」と和やかな
雰囲気です。



午後
老人クラブにて
9月21日実施

機会をできるだけ多く持つよう
伝えていきます。人生会議の支援は
生き抜くための支援です。

井澤「こうやって生きたいと決
めたとおり生き抜くことはできる
のですか？」

西村「できますよ。周りの人に自分
の気持ちを正直に話すことです。そ
の気持ちにかなう、なんとかなろうと
思うのが人生会議です。