

“その時”が来たら
考えられない

自分らしく生きるための

人生会議

誰でもいつでも、命にかかわる病気やケガ、認知症に罹る可能性があります。その時に備えて、前もって希望する医療やケアについて、家族や友人、信頼できる人たちと話し合うことを「人生会議」といいます。人生会議は車座になって話し合う場ではありません。信頼できる人との対話を通じて思いを共有する場です。

最期は家に
おりたいのう

お花のお世話と
おいしいパンが好き

家族に負担を
かけたくない

入院せんと、
自宅で治療や看護
してほしいわ

エンディングノート

私の大事をつなぐノート

市役所・支所で
配布してます

まずは、
私の大事をつなぐノートに
自分の思いを書きとめ、
対話のきっかけにしてみましょう

☑ ノートに書くのは最期の日から後のことだけではありません。

01

生まれてから
今日までを
振り返る



誕生

02

今日から
最期の日までを
どのように
過ごしたいか



現在

03

最期の日から
後のことを
どのように
して欲しいか



最期

ご相談ください

丹波篠山市保健福祉部長寿福祉課

電話：079（552）5346
FAX：079（554）2332

人生会議のはじめかた



Q

「私の大事をつなぐノート」はいつ書き始めて、いつ周りの人と話し合うの？

特に決まった時期はありません。

いつからでも書きやすいページから書き始め、例えばこんな時に家族や信頼できる人に話してみましょう。元気な時に考えて、ノートに書いておくことが大切です。

- ・毎年の誕生日に
- ・お盆や年末年始の家族が集まる時に
- ・病気になって、これからの生活が不安になった時や、病院を退院する時に
- ・テレビ、新聞で訃報の報道があった時、近隣者や友人が亡くなられた時に
- ・話したくなかった時はいつでも

Q

何を話し合えばいいの？

あなたが大切にしていること等、話し合うと良い内容は、「私の大事をつなぐノート」にあります。

Q

誰とどのように話し合うの？

誰とでも、2人集まればOK

たくさんの方が車座になって話し合うような“会議”をイメージされるかも知れませんが、あなたとご家族でも、あなたと医療・介護関係者でも、2人集まれば話し合いは始まります。

結論が出なくてもOK

これからの人生の希望や期待、不安など、自分の思いや考えを伝えましょう。お互いの意見を尊重し合う過程が大切です。

何度でも書き直しOK

一度決めたら終わりではありません。思いや考えは揺れ動くものです。ノートは何度でも書き直し、何度でも繰り返して話し合うことが必要です。

支える側
の人へ

何気ない会話でOK

車座になって人生会議を開催しなくても、本人との何気ない会話に耳を傾け、本人の「想い」を聴いてみましょう。想いのピースをつなぎ合わせていくことで、本人の大事にしていること、譲れないこと、気がかりなことが見えてきます。本人が望む暮らしになるように寄り添いましょう。