自分らしく生きるために
～人生会議を始めませんか～

厚生労働省では、11月30日は、（いい看取り、看取られ）という語呂合わせに由来し、「人生会議の日」としています。

人生会議は、自分が大切にしていることや、今後の過ごし方について、家族や身近な人と話し合うきっかけです。難しく考えず、まずは「これからどう過ごしたい？」と話してみませんか。

1 人生会議（ACP）とは？

人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）とは、誰にでもいつか訪れる「もしものとき」に備えて、自分が望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・介護の関係者と繰り返し話し合い、その内容を共有する取り組みです。

2 どんな時に必要なの？

突然の病気や事故などで、自分の気持ちを伝えられなくなることは誰にでも起こり得ます。そのようなとき、あらかじめ自分の考えを家族などと話し合っておくことで、自分が望む医療やケアを受けやすくなります。

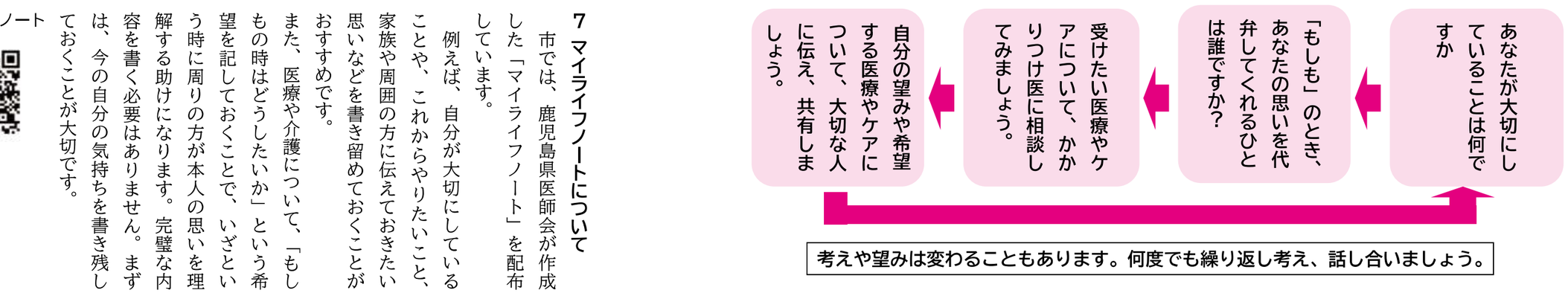
3 どんなことを話せばいいの？

まずは、正解を決めることよりも、自分の思いや希望を伝え合うことが大切です。例えば、「どんな場所で過ごしたいか」「誰と一緒に過ごしたいか」「自分にとって大切なことは何か」など、日頃から感じていることを話してみてください。

また、人生会議で一度決めた内容を変えてはいけないということではありません。その時の状況や気持ちによって考えが変わることもありますので、繰り返し話し合うことが大切です。大切なのは、本人の思いを中心に考えることです。家族や周囲の方が本人の希望を知っておくことで、もしもの時にも本人らしい選択につながり、残される家族の心の負担を軽くするための大きな助けになります。

4 人生会議の進め方、いつから始めるといいの？

人生会議を始めるのに、決まったタイミングはありません。体調を崩した時や、年齢を重ねた時だけでなく、元気なうちから考えておくことが大切です。例えば、家族が集まる機会や、人生の節目となるタイミングで話してみることから始めてみませんか。



5 どんなことを話せばいいの？

【あなたの思い】
- 好きなもの、嫌いなものは？
- 趣味や習慣は？
- 思い出に残っていることは？
- 誇りに感じていることは？
- 大切な人は誰？

【伝えたいこと】
- 行きたい場所は？
- これからやりたいことは？
- どういう自分でありたい？
- 未来に残したいことは？



【もしものとき】
- 受けたいケア、受けたくないケア
- 自分で呼吸できなくなったときの希望（心肺蘇生、人工呼吸器、何もしない…など）
- お口から食事ができなくなったときの希望（点滴、胃ろう、経鼻胃管、何もしない…など）
- 自分が意思表示できないとき、代わりに医療や介護について判断して欲しい人は？
- 最期をどこで過ごしたい？

6 やってみよう！もしばなゲーム

もしばなゲームは、人生の最期（余命が短くなったときなど）に「どうありたいか」「何が大切か」という価値観を、カードを使いながら気軽に考え、対話するためのカードゲームです。

市では、まちづくり出前講座「終活について考えよう！」にて、もしばなゲームを行っています。ゲームを通じて自分の思いや希望について考え、その願いを伝え、理解してもらうきっかけづくりとなっています。やってみたい！と思われた方は、出前講座にてお申し込みください。

▼もしばなゲーム



7 マイライフノートについて

市では、鹿児島県医師会が作成した「マイライフノート」を配布しています。

例えば、自分が大切にしていることや、これからやりたいこと、家族や周囲の方に伝えておきたい思いなどを書き留めておくことがおすすめです。

また、医療や介護について、「もしもの時はどうしたいか」という希望を記しておくことで、いざという時に周りの方が本人の思いを理解する助けになります。完璧な内容を書く必要はありません。まずは、今の自分の気持ちを書き残しておくことが大切です。

▼マイライフノート

