

「人生会議」のすすめ

あなたは人生最期をどのように迎えたいですか

在宅医療・介護連携部会（健康福祉課地域包括支援センター内） ☎ ㊟1182

人生会議とは、万が一の時に備え、あなたの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について、自分自身が考えたり、あなたの信頼する人たち（家族、友人、医療・介護の支援者など）と繰り返し話し合ったりすることです。

私たちは何らかのかたちで人生の最期を迎えることとなります。その時がいつ来るかは誰にもわかりません。事故や急な病気などでは、本人に意識がなく、家族が判断を迫られる場合もあります。いつかはやってくる最期のときを自分らしく生きるために、まだ先のことと考えず、ご家族や信頼できる人と話し合っておくことが大切です。そして、伝えたいことを書き留めるためのツールとして、みなさんに「エンディングノート」をお渡ししています。

ご希望のかたは地域包括支援センター（☎㊟ 1182）へ連絡してください。



Q1 なぜ、話し合っておくほうがいいのか？

A1 あなたの思いや考えを共有しておくこと、将来ご家族などがあなたの気持ちを考えながら判断するときに役立ちます。

Q2 いつ話し合うの？

A2 特に決まった時期はありません。できれば元気なときから話し合しましょう。
例えば、
○毎年の誕生日
○季節行事など家族が集まる機会
○病気になってこれからの生活が不安になったとき
○病院を退院するとき
○介護保険を申請するとき
○施設に入所するとき など

Q3 誰と、何をどのように話せばいいのか？

A3 あなたと家族でも、あなたと医療・介護関係者でも、2人以上集まれば話し合いは始まります。信頼できる人たちと話し合しましょう。

○これまで歩んできた自分の歴史

人生を振り返って、好きだったもの、楽しかったことなどを思い出してみましょう。やりたいことを思い出さずきっかけになります。

○現在考えていること、悩んでいること、知りたいこと、療養やそれ以外のことでも、自分の想い、不安や疑問、気になることなど話してみましょう。

○これから希望すること、知っておきたいこと

やっておきたいこと、伝えておきたいこと、お願いしておきたいことなど、これからのことについて話してみましょう。

○結論が出なくてもいいのです。お互いの意見を尊重し合う過程が大切です。

市民公開講座 映画上映会 いのちの停車場

命ある時間は、なぜ同じではないのだろう？

感動のヒューマン医療巨編、誕生。

2021年/119分/ 原作：南杏子

出演者：吉永小百合、松坂桃李、広瀬すず、西田敏行

とき 令和6年1月27日（土）

開場 午後1時

上映 午後1時30分～3時30分

**入場
無料**

**定員
200人**

ところ 市民体育館サブアリーナ

※申し込みはお電話（地域包括支援センター☎㊟ 1182）
もしくは右記QRコードより（令和6年1月22日（月）締切）

