

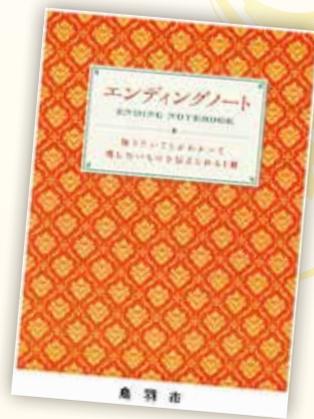
「人生会議」のすすめ

あなたは人生最期をどのように迎えますか

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） ☎ 251182

「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望み、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（家族や友人、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。わたし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分かりません。事故や急な病気で本人に意識がなく、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、家族や信頼できるかたなどと人生会議をしておくことが大切です。伝えたいことなどを書き留めておけば、さらに役立つことになるでしょう。

市では書き留めるためのツールとして、市民のみなさんに使って頂けるよう「エンディングノート」を作成しました。ご希望のかたは、地域包括支援センター（☎251182）にて無料でお渡ししますので、ご連絡ください。



なぜ、話し合っておくほうがいいのか？

あなたの思いや考えを示しておくこと、将来ご家族などがあなたの気持ちを考えて判断するのに役立ちます。

何を話せばいいのか？

「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す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、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。

いつ話し合うの？

特に決まった時期はありません。できれば元気な時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

誰とどのように話し合うの？

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。何度でも繰り返し話し合うことが必要です。
- ご家族・医師・歯科医師・看護師・ケアマネジャー・介護職員など、あなたの応援団はたくさんいます。たくさんのかたと話し合しましょう。

市民公開講座

もしもの話をもっと身近に～元気な時に始める人生会議～

第46回日本死の臨床研究会の一部として市民公開講座を行います。縁起でもない…と避けがちな「もしもの話」ですが、元気な時にこそ考え、家族や大切な人と話しておきたいものです。国立長寿医療センターの西川満則医師の講演とさまざまな医療職との討論を通して考えてみませんか。

と き 11月27日（日） 午後1時50分～3時50分

と ころ 三重県総合文化センター 大ホール

参加費 無料

申し込み 不要

問合せ先 三重大学附属病院緩和ケアセンター

☎ 059-231-5764 FAX 059-231-5348

