

「人生会議」のすすめと エンディングノートについて

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

私たちはみな、何らかのかたちで人生の最期を迎えることになります。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。いつかはやって来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かたと話し合っておくことが大切です。市では、伝えたいことなどを書き留めるためのツールとして、「エンディングノート」を用意しています。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？

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

Q2 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

Q3 誰と、何をどのように話せばいいの？

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。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

治療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、願っ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あう過程が大切です。

令和6年度「在宅医療・介護連携部会」 市民公開講座

もしバナゲーム体験 ～あなたが大切にしたいことは何ですか？～



と き 令和7年2月8日(土)
午後1時30分～3時(受付は午後1時～)
と ころ 保健福祉センターひだまり
定 員 40人(要事前申込)

講 師 もしバナマイスター・鈴木 裕美 氏
申込期限 令和7年1月20日(月)
申 込 先 地域包括支援センター ☎ ㊟1182



もしバナゲームとは？

自分の身に「もしも」のことが起こったら？大切なことだと分かっているけど、「縁起でもない」「まだ先のことだし…」と、ついつい避けてしまったり、難しそうと思っていませんか？このゲームの35枚のカードには、さまざまな価値観を表現した言葉が書かれています。カードの内容を通して、自分自身が大切にしたいことを考えたり、周りの人と話し合う機会を持ってみませんか？年齢・性別にかかわらず、どなたでも参加いただけます。