

考えてみよう 伝えてみよう あなたの大切な想い

～人生会議で見えてくる自分らしい生き方～

人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）とは？

あなたが大切にしたいこと、望んでいる生き方、そして「もしものとき」に望む医療やケアについて考え、家族や信頼できる人、医療・介護の関係者と前もって話し合っておくことです。

これはこれからをよりよく自分らしく生きるためにとても大切なプロセスです。

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があります。元気な今だからこそ、自分らしい生き方について考え、伝え合うことが大切です。

あなたの「もしも」
に備えていますか？



なぜ必要なの？

- あなたの希望に沿った医療・ケアにつながります。
- ご家族や大切な人が判断に迷う精神的負担を軽減できます。
- 医療・介護スタッフが、あなたらしい生活を支援しやすくなります。

こんなことを話してみませんか？

- ✓ あなたが大切にしていることは何ですか？
- ✓ どのような生活を続けたいですか？
- ✓ 医療や介護について希望はありますか？
- ✓ あなたの思いを代わりに伝えてくれる人はいますか？



人生会議を始める5つのステップ

①自分の思いを考える



②信頼できる人を選ぶ



③家族や信頼できる人と話し合う



④医療・介護スタッフにも伝え共有する



⑤書き留めておく



※環境の変化や健康状態によって気持ちは変わることがあります。一度決めたら終わりではなく繰り返し話し合う事が大切です。「もしもの時」ではなく、「今」から始める人生会議。まずはあなたの想いを大切な人に伝えてみませんか？



MOTTEを
ご活用
ください

ご相談・お問合せ

お気軽に
ご相談
ください

在宅医療介護連携相談センターたておう
(一般社団法人 館林市邑楽郡医師会)

TEL 0276-55-0118

FAX 0276-73-0215

✉ tateou-soudan@mail.gunma.med.or.jp

受付時間

月～金曜日

9:00～16:00

(祝日・年末年始を除く)

