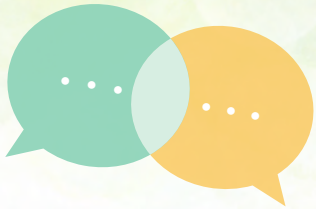
やってみよう 人生会議（ACP）

～今をより自分らしく生きるために～

11月30日（いい看取り・看取られ）は人生会議の日



問 福祉政策課（iプラザ3階） ☎0538-37-4831 FAX0538-37-6495 ページ番号：1001980

自分らしく生きるために、今からできること

これからどのように暮らしたいか、何を大切にして生きていきたいか、考えたことはありますか？誰もが「もしもの時」を迎えます。元気なうちに自分の想いや希望について考え、家族や信頼できる人と話し合っておくことが大切です。

人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）とは？

「もしもの時」に備え、自分が大切にしたいことや希望する医療・ケアについて考え、家族や信頼できる人、医療・介護の関係者などと話し合い、共有することです。これは、人生の最期を迎える時だけのものではありません。「これからをどう生きたいか」を考えることで、今をより自分らしく生きるヒントになります。

人生会議の効果

1. **自分の思いを整理できる**
   自分が大切にしたいことや、これからの暮らしへの希望を見つめ直すきっかけになります
2. **大切な人と気持ちを共有できる**
   思いや希望を共有することで、お互いの理解が深まります
3. **もしものときに備えられる**
   希望をあらかじめ伝えておくことで、もしものときにも自分の思いを周囲の人に伝えられます



人生会議は、いつからでも始められます！

若い世代は将来の暮らしを考えるきっかけに、シニア世代はこれからの暮らしをより良くするために、元気なうちから始めてみましょう！

人生会議で話し合い共有することの例

まずは書きやすいことから、書き出してみましょう。

日々の楽しみや大切にしていること
例：日課や座右の銘など

生きがいや好きなこと
例：趣味や好きな食べ物・場所など

延命治療や最期を迎える場所の希望
例：自宅と病院どちらで過ごしたいか、そばに居てほしい人など

家族や友達など、自分の代わりに安心して任せられる方
例：自分が判断できなくなった時に、代わりに判断してほしい人など

預貯金や保険、大切なものの保管場所、葬儀の希望など
例：どの銀行にいくら預けている、葬儀は身内だけでしてほしいなど

人生会議の進め方

1 考えてみる



自分の大切にしたいことや希望について、自由に考えてみる

2 話してみる



家族や信頼できる人と、自分の想いを話して共有する

3 書いて残す



下記の資料や様式などを活用して、想いを書き残しておく

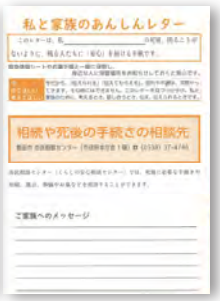
4 見直す



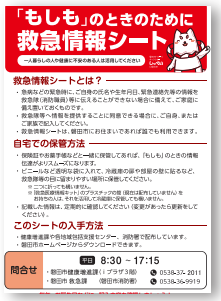
状況や気持ちの変化に合わせて見直し、繰り返し話し合う

磐田市の取り組み　活用できる資料や様式





❶ 私と家族のあんしんノート・レター



❷ 救急情報シート

❶ あんしんレターはあんしんノートの簡易版です。まずはレターで思いを書き出し、ノートにはより具体的な情報や思いを書き残すなど、目的に応じてご活用ください

▲ホームページ

❷ 救急時に本人や家族から聞き取りができない場合に備え、氏名・生年月日・緊急連絡先などの情報を救急隊員や救護者に伝えるための様式です

▲ホームページ

人生会議、やってみました

人生会議を実施した方々の声を紹介します



弟や母の最期について、弟の妻の家族と相談し、感謝して見送ることができ、その後も良好な関係が続いていることが何よりです



最期について、自分の事、家族の事、周りの人の事、皆で話し合い前向きに考えられるようになりました



本音で話せる雰囲気になり、聞いてくれて心が軽くなりました



自分や家族の、これからの生き方を一緒に考える良い機会になりました



あんしんレターを書いています。自分では決めている事も、書くことで整理でき、家族がこれを見て安心できると思います

連携協定による民間事業者との取り組み

市内の金融機関、葬儀会社、市民団体ら9事業者と人生会議の普及啓発について連携協定を締結しています。相続や葬儀などの専門的な相談を各事業者で受けているほか、講座・セミナーなどで学ぶ機会を提供しています。



▲講座の様子



人生会議の進め方に悩んだときは、以下の相談窓口や医療や介護の専門職にご相談ください

相談窓口

・**終活おうえん窓口（市民相談センター内）** ☎0538-37-4746

・**地域包括支援センター**

高齢者の暮らしや介護に関する相談は、お住まいの地域の地域包括支援センターでも受け付けています。各センターの連絡先は、市ホームページをご覧ください

地域包括支援センター