

・看取られ」人生会議の日

人生の最期は
苦しくなく
過ごせたらなあ

趣味の絵手紙を
続けたい

家族や大切な人と話し合おう

あなたの大切にしていることを信頼できる人と話し合いましょう。
気持ちや身体の状態の変化、時間の経過とともに意思は変化します。
何度でも繰り返し考え、大切な人と話し合いましょう。

老後はのんびり
温泉に行きたい



病気になっても
家族とゆっくり
過ごしたい

持病のある方は、主治医やかかりつけ医、介護を受けている人はケアマネジャーといった専門家に、今の健康状態や今後どんな治療や介護が必要か、治療などにおける生活への影響を聞き、大切にしたい想いを共有しましょう。

自分の治療や介護

命の危険が迫った状態になり、これからの医療やケアなどについて自分で決めたり、人に伝えられなかった方は約70%といわれています。
自分自身で前もって考え、話し合うことは、今の生き方や毎日の暮らしを見つめ直すきっかけになります。家族で想いを共有すれば、家族は安心して決断をすることができ、自分のために考えることは、家族の安心にもつながります。

どうして必要なの？

「人生会議」ってなに？
もしもの時に備えて、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについてあらかじめ考え、周囲の信頼する人たちと、あなたの希望について話し合うことをいいます。

行きたいところ

「行きたい場所」、その場所で「何をしたいか」
例えば、家族と一緒に過ごしたいのか、自然の近くで静かに過ごしたいのかなど、場所の背景にある想いを伝えましょう。

大切なひと

思いがけない出来事で、自分の気持ちを伝えられなくなることがあります。そのときに代わりに判断してくれる人を、あらかじめ考えておきましょう。



元気なときから、好きなこと、大切にしたいこと、気がかりなことなど、私の気持ちを伝え話し合っておきましょう
あなたの想い、誰に伝えたいですか？

大切にしていること

今の想いや大切にしていることは何かを考えてみましょう。



11月30日は「いい看取り」

一緒に学びましょう

体験してみませんか？

「人生会議」 出前講座

地域のサロン等のグループを対象に出前講座を実施しています。

ご希望の方は、長寿ふくし課までお問い合わせください。

内容

▽クイズ！考えてみよう「わたしのこと」

▽電子紙芝居の上映

「聞きたい、伝えたい」

人生会議してみませんか？

▽「人生会議」ミニ体験会

カードゲームで楽しく学びます

令和7年度

「人生会議」 住民講演会

『あなたも私も』もしもの時のそなえ
「人生会議」

～未来のわたしへ想いをつなぐ～

日時 令和8年2月28日（土）

午後2時から3時30分

場所 町民会館

定員 200名

参加費 無料 ※整理券が必要です。

参加方法 1月下旬ごろから、長寿ふくし

課、地域包括支援センターで整理券を配布します。

問合せ先 長寿ふくし課 ☎94-0051

尾北医師会地域ケア協力センター

☎95-7027



医療・ケアの選択について 書き込むリビングウィル

もしも回復が見込めない状態
になったら、どんな治療を選択
したいか、延命措置はどうした
いかなど、自分の医療について
の考えを書いておきましょう。



▲尾北医師会
ホームページ
「私のリビングウィル」(PDF)

あなたの想いを大切な人と
共有するために書き留めて
おきましょう



▲尾北医師会
ホームページ
「人生会議」
紹介小冊子
わたしのこと (PDF)

もし病気になったら

将来病気やケガで自分の意思を
十分に伝えられないときに、
どんな医療や生活を希望するかを
整理しておきましょう。

好きな食べ物

「好きな食べ物」は
本人が何を大切にし、
何に喜びを感じるかを
知る手がかりとなります。

わたしががんばってきたこと

自分の人生や価値観を振り返り、
周りの人に伝えるためにとても大切です。
自分が大事にしてきたことや
努力してきたことを整理しておきましょう。



家族に伝えるときのポイント

- ① これからの話として、前向きに話しましょう。
- ② 身近なことから少しずつ小分けに話しましょう。
- ③ 書き残す習慣を持ちましょう。