



# 人生の終わりまで どのように過ごしたいですか？

人は、誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。もしものときに備え、前もって自分で考え、周囲の信頼できる人たちと話し合い、共有しておくことが大切です。あなたが望む、人生の最終段階の医療やケアについて、信頼する人と話し合ってみませんか。

## 人生会議

あなたの「人生の最終段階の医療やケアについて話し合うこと」を、ACP（アドバンス・ケア・プランニング）といいます。愛称は「人生会議」です。

### ①あなたが大切にしていることは？

治療するときに大切にしたいことを考えてみましょう。

- ◎家族や友人のそばにいたい
- ◎好きなことをし続けたい
- ◎家族に負担をかけたくない など

### ②あなたが信頼できる人は？

もしものとき、あなたの思いを伝えてくれる人を選びましょう。

- ◎配偶者
- ◎子ども
- ◎きょうだい
- ◎友人・知人 など

### ③人生の最終段階で望む医療・ケアは？

希望する医療やケアについて話し合しましょう。

- ◎「痛みやつらさがなければ、できるだけケアを受けたい」
- ◎「1人にしないでほしい」
- ◎「入院するのはいやだ」 など

### ④話し合ったことを共有しましたか？

話し合った内容は、記録として書き留めて信頼できる周囲の人と共有しておきましょう。心身の状態、希望や思いは、時間の経過や健康状態によっても変化するものです。繰り返し考えて話し合しましょう。

## エンディングノート ～自分のことを判断できる今こそ～

エンディングノートは、亡くなったときなどに備え、医療やケア、葬式、遺言、相続などに関する希望を書き留め、残しておくためのノートです。命に関わる大きな病気やケガなどによって、自分のことを伝えられなくなったとき、エンディングノートが、あなたの代わりに思いを伝えてくれます。また、ノートに記すことで、これまでの人生を振り返り、これからの人生をどう自分らしく過ごすかを考える機会となり、自分の気持ちや考えを整理することができます。

書き始めるのは、自分のことを判断できる「今」です。自分らしく最期まで生きるため、もしものときのために自分自身のことを記してみませんか。

エンディングノートは高齢障害課高齢介護係（14番窓口）で配布しています。市ホームページからもダウンロードできます。

