

「人生会議」始めませんか

人生の終わりまで、あなたは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。もしもの時のために、自分で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが大切です。自分が望む、人生の最終段階の医療・ケアについて、信頼する人と話し合ってみませんか？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。



「人生会議」の進めかた（例）

Step①

あなたが大切にしていることは何ですか？

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

Step②

あなたが信頼できる人は誰ですか？

もしもの時、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

Step③

あなたが望む人生最終段階での医療・ケアは何ですか？

希望する医療やケアについて話し合みましょう。

- ◎「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

Step④

話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有しましたか？

話し合った内容は、記録として書き留めて周囲の人と共有しておきましょう。

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。何度も繰り返して考えましょう。

●あなたの地域の公民館などで「最期まで自分らしく暮らすために」考えてみませんか？

市では福岡県立大学や訪問看護師、介護支援専門員（ケアマネージャー）などの専門職と住民が在宅医療や介護について考える「在宅ケア座談会」を開催しています。在宅ケア座談会を希望する地区や団体は随時募集していますので、まずは気軽に相談してください。参加人数は10人～30人程度で、日程や時間は相談に応じます。

●「在宅療養のしおり」を活用しましょう

田川地域の在宅療養支援病院・診療所や訪問看護ステーション、各施設などを記載しています。田川医師会や市のホームページからダウンロードできます。市役所1階高齢障害課の窓口でも配布しています。

