

元気な今だから、話せることがある。

想いを伝えあう 人生会議を。

「人生会議(ACP：アドバンス・ケア・プランニング)」は、もしものときに備えて、自分が大切にしたいことや望む暮らしについて、家族や身近な人と話し合うことです。

自分らしい未来のために、元気なうちに始めてみませんか。

人生会議 Q&A

Q 人生会議はなぜ必要なの？

A 命の危険が迫ったとき、前もって自分の考えを周囲の人に伝えておけば、その想いは尊重されやすく、本人に代わって選択をする人の負担も軽くなります。

Q 高齢者だけのものですか？

A 自分の「こうしたい」という想いをしっかり伝えられるのは元気な今だからこそ。若い世代も含め、自分らしく生きるきっかけとして、いつでも始められます。

Q 一度話し合えば終わりですか？

A 進学や就職、結婚、子育て、病気など、人生の節目で想いは変わるものです。その時々で気持ちを話し合い、共有し直すことが大切です。

Q 誰と何を話せばいいですか？

A 信頼している人や心を許せる人に想いをたくさん話しておきましょう。話す内容に決まりはありません。最初が病気の話だと相手も身構えてしまうので、今の自分の「好き」や「大切にしていること」を伝えることから始めてみましょう。

一步を踏み出すきっかけに「これからノート」

自分がどう生きたいのか考え、人と共有するツールとして活用できる「これからノート」を配布しています。家族や周囲の人と一緒に書きながら、想いを整理してみませんか。

配布場所

市内病院(地域連携室、医療相談室)、
地域包括支援センター、在宅介護支援センター、
保健企画課(総合会館4階)、四日市医師会

■市ホームページからもダウンロードできます



市ホームページ

〈Interview〉

人生会議 始めます

自分が大切にしていることは何か。これからどんなふうに過ごしていきたいか。誰に自分の想いを伝えたいか。そんなことを考え、話してみることは、これからの備えになるだけでなく、「今を安心して過ごすための時間」にもなります。

人生会議は、特別な話し合いではありません。大切な人との何気ない会話の積み重ねが、自分らしい未来につながっていきます。



人生会議を今回初めて知った2人に、感じたことや、これからについて思うことを伺いました

自分の思いを、自分の言葉で伝える

「人生会議」と聞くと難しいものなのかなと思いました。普段家族で話していることと近いと感じました。

私は、家族と最後まで一緒に過ごしたいです。そして、穏やかに人生を終えられたらと思っています。だからこそ、普段から自分の思いは自分の言葉で伝えていきたいと思います。

今はありがたいことに、医療や介護のサービスも充実していて、必要な時に支えてもらえる環境があります。家族だけではなく、その人たちにも、自分の想いを伝えることが大切だと思います。



石田さん

重く考えず、まずは話すことから

見送る側として、「もっとこうしてあげればよかった」と思った経験があります。今は、人生会議のように、自分の希望や、もしものときのことを家族で話し合える時代になりました。

特に、自分の体のことを伝えておくことは大事だと思います。自分にしか分からないことや、周りに知っておいてほしいこともあります。年齢を重ねるほど、どんなことでも話をするのは大切です。子どもたちとは離れて暮らしているため、普段はなかなかゆっくり話す機会がありませんが、家族が集まった時には、思い出話や何気ない会話の延長で、これからのことも話していきたいと思っています。

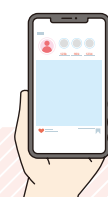


加藤さん

人生会議 公式Instagram

人生会議に関する情報を発信していきます。

- ✓ 人生会議のヒント
- ✓ イベント・講座のご案内 など



フォロー
お願いします!



@yokkaichi_acp

高齢者向け

人生会議のための「わたしメモ」

問 高齢福祉課 TEL 354-8170

「人生会議」を誰もが気軽に行うためのツールとして、「わたしメモ」を作成しました。ぜひこのメモを活用しながら、家族や支援者と話し合いの時間を持ってみましょう。

配布場所

高齢福祉課(市役所3階)
各地域包括支援センター

