

# 人生会議を はじめよう

～これからの人生をより良く生きるために～



あなたが  
信頼できる人は  
誰ですか？

信頼できる人や  
医療・ケアチームと  
話し合いましたか？

話し合いの結果を  
大切な人たちに伝え  
共有しませんか？

あなたが  
大切にしていること  
は何ですか？

## はじめに

人生会議とは、人生の最終段階における医療やケアの内容について、事前に家族や医師などの信頼できる人たちと話し合うことをいいます。もともとは ACP（アドバンス・ケア・プランニング）という名称で取り組まれていましたが、より馴染みやすい言葉として浸透するよう、厚生労働省によって「人生会議」という愛称で呼ばれることが決められました。同時に「いいみとり・みとられ」の語呂合わせになる 11 月 30 日を、人生会議の日と定め、人生の最終段階における医療・ケアについて考える日としました。

人生会議は、自分の命が危険な状態となった場合に自分の望む形での医療やケアを受けられるようにすることを目的としています。しかしながら、あまりに遠い未来のことを話し合うという性質上、将来についての話し合いをしたことがある人はまだまだ多くありません。その時になってから後悔しないように、健康で元気なうちから人生会議行って、将来的な医療やケア内容について信頼できる人たちと話し合っておくことは豊かな「いきかた」を考える上で非常に重要な意味をもつといえるでしょう。

## 目次

1	人生会議ってなに？	2
2	なぜ人生会議？	3
3	いつ人生会議？	4
4	だれと人生会議？	4
5	人生会議はどうやって進めるの？	5
6	なにを話し合う？	6
7	私の願いを叶えるための支援体制	7

## 1

# 人生会議ってなに？

年齢を問わず、誰でも命に関わるような  
病気やけがをする可能性があります。

そのような時に備え、自分自身が大切にしていることや  
自分の受けたい医療・介護について、家族など信頼する人たちや  
医療従事者などと話し合い、書き留めておくことを

『**人生会議**』といいます。



## 2

# なぜ人生会議？

誰でも、いつでも命にかかわる大きな病気やけがをすることがあります。また、認知症の症状がだんだん進行し、あなたの思いや考えを伝えられなくなることがあります。

厚生労働省によれば、そのような状態や命の危険が迫った状態になると、約70%の方がこれからの医療やケアなどについて自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなるという見解が示されています。

そのような「もしものとき」には、あなたの信頼する人たちが、あなたの気持ちを想像しながら、今後のことについて関係者と話し合いをすることになります。そのため、日ごろからあなたの希望や価値観などについて自分自身で考えておき、それを周囲の信頼する人たちと話し合い、共有しておくことがとても大切です。

あなたの思いや考え方を示しておくことは、将来ご家族などがあなたの気持ちを考えて判断するのに役立つでしょう。



### 私大切にしたいこと (人生観や価値観、希望など)

- 家族や大切な友人のそばにいたい
- 自分の身の回りのことはできる限り自分でしたい
- 仕事などの社会的な役割は続けたい
- 家族に負担をかけないように介護サービスを利用したい

### 医療及び ケアについての希望

- 少しでも長生きするため、できる範囲の治療を受けて病と闘いたい
- ただ延命するための治療は望まない
- 痛みや苦しみが無い治療・ケアを受けたい

## 3 いつ人生会議？

### Q 人生会議は、いつから始めればいいのか？

私はまだ元気だし、若いし、今から始める必要はないって思うんだけど…？



### A 今から始めましょう

事故や病気で、突然、自分の気持ちを表せなくなってしまうたり、伝えることができなくなったり、認知症が進行したりなどで、自分の事を決めたり考えたりする力（判断力）が衰えてしまう可能性が誰にでもあります。何かが起こる前に打ち合わせておくことが大切です。



こんな時に話をしてみてもいいのでしょうか

- このパンフレットを手に取った時
- 何か病気が見つかった時
- 定年を迎えた時
- 誕生日の時
- 介護保険を申請した時
- あなたの人生の節目となるような時 など

## 4 だれと人生会議？

### Q 人生会議は、だれと話し合うの？

だれと話し合ったらいいのかな？



### A あなたの希望を理解し、尊重してくれる人と

人生会議は、家族も含めて信頼できる人と話し合うとよいでしょう。また、身寄りのない人は、友人や信頼できる人と話し合ってみましょう。医療や介護を受けている人は、家族プラス医療・介護関係者と一緒に話し合しましょう。



# 5 人生会議はどうやって進めるの？

STEP 1～5の流れが人生会議です。

将来、あなたの希望する医療やケアを受けるためにも前もってあなたの望んでいることを大切な人に伝えましょう。

STEP 1

**あなたの大切にしたいことは、  
どんなことを考えましょう。**

好きなこと、嫌いなこと、  
人生の目標や大切にしていること。万が一の時、  
どんな医療やケアを受けたいか。



STEP 2

**あなたの代わりに気持ちを  
伝えてくれる人を選びましょう。**

あなたの希望を理解し、  
尊重してくれる人は誰？  
夫、妻、兄弟、友人  
など。



STEP 5

**話し合ったことを  
書き留めておきましょう。**

家族や友人等の信頼できる人や医療・  
介護関係者と内容を共有しましょう。



- 少しでも長生きしたい！
- ペットが大好き！
- 食べる事が大好き！
- 最期は家で過ごしたい
- 延命治療はあまり受けたくない！

STEP 3

**かかりつけ医に  
相談しましょう。**

あなたの今の健康状態について、わからないことなど聞きましょう。



STEP 4

**あなたの思いについて、信頼できる人や  
医療介護関係者と話し合しましょう。**

あなたの思いについて語り、なぜそう思うのか、  
その理由も話し合しましょう。



心身の状態に応じて意思は変化することがあるため  
何度でも繰り返し考え話し合しましょう。

## 6 なにを話し合う？

人生会議には決まった議題がないため、いざ話し合いをしようと試みても何を話せばいいかわからないという人も多いかもしれません。

そうした場合は「自分が大切にしたいこと」や「これはしてほしくない」といった要望を伝えることから始めてみましょう。

たとえば、こんな希望を伝えてみましょう。  
そしてその気持ちを周りの人たちと共有しておくことが大切。  
また、「してほしくないこと」「嫌なこと」も伝えておくことが良いでしょう。



### 希望例 ▶ 例えば、こんなテーマで話し合ってみてはいかがでしょうか？

#### 今までの自分・好きなもの・大切にしてきたこと

- 好きなもの、嫌いなものはこれ！
- これだけはやめられない！（趣味や習慣等）
- 思い出に残っていることは？
- 大切な人は誰？
- 譲れないこだわりは？ など

#### これからの自分・大切にしたいこと

- 行きたい場所は？
- これからやりたいことは？
- どういう自分でありたい？
- 未来に残したいことは？
- まだ伝えていない大切なことは？ など

#### 今、不安に思っていること (暮らし・お金・介護・医療・相続等)

- 認知症になったとしても、お金の心配をせずに暮らしたい
- 介護のために、家族に負担をかけたくない
- 病気が進行した時に、痛いのがや苦しいのは嫌だ
- 相続や遺品整理で、家族を困らせたくない など

#### 自分が望むかたちで、最期を迎えるために

- もしも、口からの食事ができなくなったときの希望（点滴、胃ろう、何もしないなど）
- もしも、自分で呼吸ができなくなった時の希望（心肺蘇生、人工呼吸器、何もしないなど）
- 受けたいケア、受けたくないケア
- 自分が意思表示できないとき、代わりに医療や介護について判断してほしい人は？
- 最期を一緒に過ごしたい人は？
- 最期をどこで過ごしたいか？ など

人生会議の目的は、かけがえのない人生を豊かにすることです。

話をしているうちに、自分でも気づかなかった気持ちに気づかされることも多いものです。

最期の晩餐に食べたいもの、好きな映画、好きな音楽などからスタートしてもいいかもしれません。

# 7 私の願いを叶えるための支援体制

認知症などの病気や事故などで、日常生活において、人の手を借りなければならなくなる、そんなもしもへの備えとして、いろいろな支援や制度を知っておき、自分の受けたい支援や制度を信頼できる人に伝えましょう。



こんなお困りごと、  
ありませんか？

- 最近よく転ぶようになった
- 家族の物忘れが気になる
- 買い物が大変になってきた
- 病気があっても家で暮らせる？ など…

∴ ここに相談しよう ∴

## 小諸北佐久地域の 地域包括支援センター

小諸北佐久の4カ所の身近な福祉の相談窓口（うら表紙）として、福祉の専門職が、在宅療養や介護保険申請の相談にのります。相談は無料で、来所や電話のほか、訪問もできます。

## ケアマネジャー （介護支援専門員）

生活や身体の状態にあわせたケアプランを作成し、介護サービスの調整・連絡をします。これからどこで、どんな風に暮らしていきたいかを相談してみませんか。

既に  
要介護認定  
を受けている方

## 家での暮らしをサポートするサービス

介護保険のサービスを利用するには、要介護・要支援状態であることの認定が必要です。認定の申請は小諸北佐久地域の地域包括支援センターに相談してください。

### 訪問介護 （ホームヘルプ）

自宅に訪問し、食事、排泄、入浴などの身体介護や調理、洗濯などの生活援助をします

### 通所介護 （デイサービス）

通所介護施設で、日常生活上の世話や機能訓練などを日帰りでを行います

### 通所リハ （デイケア）

身体機能の回復や維持、認知機能改善のリハビリを日帰りでを行います

### 福祉用具貸与

車椅子や歩行器、介護ベッドなど、日常生活の自立を助けるために必要な福祉用具を貸与します

### 訪問診療

自宅に訪問し、診察や処方を行います。在宅療養支援診療所（病院）は、24時間の電話相談、緊急往診をします

### 訪問歯科診療

自宅に訪問して入れ歯の調整や虫歯の治療などをします。美味しく食べることをサポートします

### 訪問看護

自宅に訪問し、健康チェックや看護ケアを提供します。24時間の緊急訪問も可能です

### 訪問服薬指導

自宅に薬を届け、本人や家族に説明します。正確に飲むようアドバイスします

など

病があっても、  
家で暮らせる？

在宅医療の仕組みがあります



寝たきり等で通院が難しくなった方には、医師（かかりつけ医）が定期的に自宅や施設に訪問・診察する、訪問診療の制度があります。医師（かかりつけ医）や看護師（訪問看護師）等が、病気と生活の両面から家での暮らしをサポートします。

## ∴ 家での暮らしをサポートする医療チーム ∴

かかりつけ医や訪問看護師以外にも様々な医療の専門家が自宅に訪問して、あなたの暮らしを支えます。



- 理学療法士・作業療法士等（訪問リハビリ）
- 訪問歯科医・歯科衛生士（訪問歯科診療）
- 薬剤師（訪問服薬指導）
- 管理栄養士（訪問栄養相談）など

## 家以外を選ぶこともできます。（暮らしの場所はさまざま）

病気の進行や急な体調変化、家族の事情により、病院や施設のほうが安心、と思うこともあるでしょう。その場合、医療・介護の担当者が状況にあわせた暮らしと一緒に考えます。

### 特別養護老人ホーム

常時介護が必要で、居宅での生活が困難な方が入所し、食事、排泄等の介護や日常生活上の世話や療養上の世話を受けることができます。

### 認知症高齢者グループホーム

（認知症対応型共同生活介護）

認知症の状態にある方が住居での共同生活を通じて、日常生活上の世話や機能訓練等を受けることができます。

### 介護付き有料老人ホーム

主に介護が必要な方が入所し、生活支援や食事、入浴、排泄などの介護を受けることができます。看護師の配置は施設ごとに異なります。

### サービス付き高齢者向け住宅

見守りサービスの付いたバリアフリー構造の賃貸住宅です。生活支援や介護・看護サービスは住宅ごとに異なります。

など

※他にも多様な施設があります。「どんな施設が自分に合うの？」と思ったら、小諸北佐久地域の地域包括支援センター（うら表紙）や担当のケアマネジャーに相談してみてください。

最期まで本当に  
自宅で過ごせるの？

在宅医療は、どんな病気でも大丈夫



在宅医療は、がん、神経難病、点滴・人工呼吸器が必要な方など、基本的にどんな病気にも対応します。必要に応じて、緩和ケア（病気に伴う苦痛を和らげる治療）も行います。自宅で安心して暮らせるように、予想される症状の対応方法を前もって伝えたり、医師や看護師に電話相談（必要時は緊急訪問）したりすることが可能です。

## 自宅でも、入院でも、体調にあわせて選べる



在宅医療を始めた後でも「やっぱり入院したい」と思った場合、まずは、かかりつけ医に相談してみましょう。病院と自宅のメリット・デメリットを考えながら、入院や施設入所を検討することができます。

## 一人暮らしでも、最期まで自宅で



がんなどの病気があっても、医療・介護サービスや制度を利用して、最期まで一人暮らしの生活を選ぶ人も数多くいます。不安がある方は、小諸北佐久地域の地域包括支援センター（うら表紙）や担当のケアマネジャーに相談してみてください。



## 「もしもの時」のメッセージ

もしも、意識がなくなったり、  
自分の意思を伝えられなくなる時がきたとしたら？  
このメッセージは、何度でも話し合ったり書き直しても大丈夫。  
大切な人に伝えておきましょう。

### ■ 医療やケアについて、望むことは？（○をつける／いくつでも可）

- 検査を受けた時、病状・治療について知りたい
- 検査を受けた時、病状・治療についてすべては知りたくない
- 治る見込みがないと医師が判断したら、長く生きる治療よりも、苦しさを減らす治療を自宅や施設で受けたい
- 治る見込みがないと医師が判断しても、負担のない治療なら受けたい
- できるだけ長く生きることを優先した治療を受けたい
- 医療関係者や周囲と話してから決めたい
- 今は決められない
- その他 [ \_\_\_\_\_ ]

### ■ 自分の意思が伝えられなくなったとき、自分の代わりに判断してほしい人は？

名前：

続柄：

住所：

連絡先：

### ■ 家族やケアをする人たちに伝えておきたいことは？

---

---

---

---

---

氏名（本人）：

記入日                      年                      月                      日

## 「小諸北佐久地域の地域包括支援センター」一覧

小諸市

### 小諸市地域包括支援センター

所在地 小諸市与良町 6-5-1

電話 0267-26-2250

軽井沢町

### 軽井沢町地域包括支援センター

所在地 軽井沢町大字長倉 4844-1

電話 0267-45-3269

御代田町

### 御代田町地域包括支援センター

所在地 御代田町大字馬瀬口 1794-6

電話 0267-31-2510

立科町

### 立科町地域包括支援センター

所在地 立科町大字芦田 2532

電話 0267-88-8418

2022年10月発行

小諸北佐久医療・介護連携推進協議会