



人生の最終段階において、あなたが大事にしていることや望んでいることや、どこで、どのような医療・介護を受けたいかを、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと共有しておくことを「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」といいます。

～厚生労働省 HP より～

「おもいを伝えるメモ」の使い方

～ 人生最期への思い ～

人生をどこで過ごし、最期をどこで迎えたいか。延命処置を希望するのか、点滴を希望するのか、しないのか。これらのことを決めるのがこのメモの役割ではありません。このメモを通じて、普段、家族ではなかなか話すことのない人生の最期への思いを、あなたの大切な人たちと共有するためのメモです。

～ 思いを誰かに託す ～

今考えたって仕方ない。先のことはわからない……。その通りです。最期の時にどうするかはその時にならなければわからないこともたくさんあります。ただ、あなたが意思表示をできなくなった時に、あなたの思いを汲んで医療、介護従事者にあなたの代わりにおもいを推測し、おもいを伝えてくれる誰かが必要になります。親戚がいなければ、主治医、ケアマネジャー、友人など身近な人でもいいでしょう。

～ 思いは状態や環境で変わる ～

事前に何となく、人生観や最期に対するおもいを話し合い、共有しておくことで、あなたのおもいが実現するだけでなく、判断を任された人も楽になります。

年を重ね、周りの環境が変われば、おもいや、選択肢も違ってきて当然です。このメモは、書いた時点でのおもいをみんなで共有することが目的です。あの時はあんなこと言ってたな～と、判断を任された人がいざという時にあなたのおもいを思い出してもらえれば十分です。

～ 人生会議はじめましょう ～

このようなメモの内容を繰り返し話し合うことが“人生会議”です。会議と名前が付くと何かを決めることだと思いがちですが、そうではありません。また、これから人生会議を始めます、といった堅苦しいものでもありません。メモの内容をみんなで共有する過程が人生会議なのです。

堅苦しいことは抜きにして、誰かとこのメモを書いてみてください。

Q1 人生会議って、何のためにするの？

最近市の広報で目にするが増えたけど、どんなメリットがあるのかよくわからないのですが・・・。

A1 もしもの時の医療やケアに、あなたの希望が反映されやすくなります。思っているだけでは、気持ちは伝わりません。あなたのおもいを伝えましょう。

Q2 人生会議は、いつから始めたらいいの？

まだまだ元気なだけで、人生会議をはじめめる必要があるのですか？ 若い人も始めたほうがいいのですか？

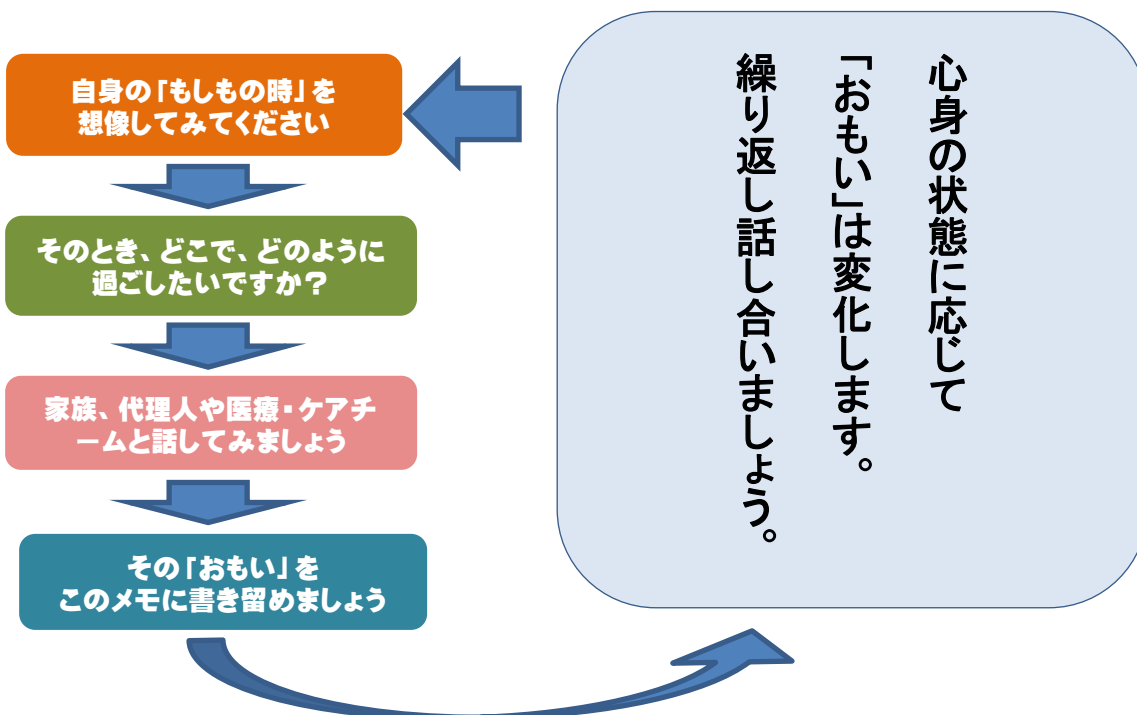
A2 「がんで余命半年と言われた」「認知症や脳梗塞になった」「事故や病気で入院になった」など、自分の気持ちを表せなくなってしまうこともあります。自分だけは大丈夫と思わず事前準備が大切です。

Q3 人生会議は、誰と話し合うの？

誰に思いを伝えたらいいのですか？身寄りがないのですがどうしたらよいですか？

A3 医療や生活に関する思いや考えを家族、代理人や医療者と話し合みましょう。あなたの思いを理解し、尊重してくれる人と話しあう過程を大切にしましょう。

おもいをメモする手順



「おもいを伝えるメモ」は、東御市で活動する、ケアマネージャー、看護師、ヘルパー、薬剤師、歯科医師、医師などの医療・介護従事者が集まり作成しました。