

「人生会議」をしてみませんか

～ 病気や介護の「もしも」に備えて ～



■問合せ…すこやかにくらし包括支援センター (☎025-526-5623)

「人生会議」って？

自分が希望する医療やケアを受けられるよう、前もって考え、その考えを信頼できる家族や周りの人などと共有しておくことを「人生会議」といいます。

命に関わる大きな病気やけがをされると、自分の気持ちや望みを伝えることができなくなるかもしれません。「もしも」に備えて、人生の最期まで自分の望む生活を送るために、「人生会議」をしてみませんか。



「人生会議」をしてみよう



自分の思いや考えは、心身の状態や周囲の状況などによって変わるものです。その時々で、自分がどうしたいかを考え、その都度、周りに伝えておくことが大切です。

①もしものときに、自分がどうしたいかを考えてみる

Q 自分が大切にしていることは？

⇒ 例 ずっとこの家で暮らしたい

Q どのような最期を迎えたい？

⇒ 例 家族や大切な人に囲まれながら最期を迎えたい

②自分の思いを、家族や周囲の信頼する人たちに伝え話し合ってみる

①で考えた自分の思いのほかにも、不安に思っていることや心配なことについても話し合っておきましょう。

③話し合った内容を書きとどめておく

いつ、誰と、どんなことを話し合ったか記録しておきましょう。



「人生会議」は、本人が主体的に取り組むものです。周りの人は無理強いしないようにしましょう。

＼ご利用ください／



啓発リーフレット

設置場所

市内医療機関や薬局、地域包括支援センター、公共施設（木田庁舎、各総合事務所、南・北出張所、すこやかにくらし包括支援センター）など



自分らしい生き方講座 ～よりよい人生の最終段階を考える～

自分の意思で行動することが困難となる人生の最終段階において、自分の望む生活や過ごし方を考える講座です。

▶とき・ところ…①12月 9日④ 午前10時30分～正午 無印良品直江津 OpenMUJI

②12月15日⑤ 午後2時～3時30分 市民プラザ

▶定員…各30人（申込順）

▶申し込み…①は12月5日⑧～8日⑤の間に、②は12月5日⑧～14日⑥の間に、

すこやかにくらし包括支援センター (☎025-526-5623)

