

／ 元気なうちから“もしも”のときのことを考えよう／

# 人生会議

## はじめてみませんか？



### 人生会議ってなに？

もしものときに、**どのような医療やケアを望むのか、前もって考え、家族や信頼する人、医療・介護従事者たちと繰り返し話し合い、共有すること**を「人生会議」(アドバンス・ケア・プランニング:略称ACP)といいます。

### なんで必要なの？

人は誰でも、命に関わる大きな病気やケガに見舞われる可能性があります。  
重篤な状態になると、約70%の方が、これからの医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなるといわれています。

**人生会議をすることで、もしものときに、あなたの望むような医療やケアを受けられる可能性が高くなります。**

## 人生会議について、もっとわかりやすく！

短編ドラマYouTubeにて公開中です(各約12分)

働き盛り世代(壮年期)編  
～みどりの見える街で～



主演 高島礼子さん

みの  
稔りの世代(高齢期)編  
～みなとの見える街で～



主演 竹中直人さん

スマートフォンで手軽に動画が視聴できます。

裏面もあります ▶

# 人生会議のきっかけに **もしも手帳** 配布しています

「もしも手帳」は、簡単な3つの質問に答えることで、もしものときにどのような医療やケアを望むのかを前もって話し合い、あなたの思いを伝えるための手帳です。



もしも手帳表紙

① “もしも”治らない病気などになり、自分の気持ちを伝えられなくなったら、どんな治療やケアを受けて過ごしたいですか？

② “もしも”治療やケアについて、自分で決められなくなったら、代わりに誰に話し合ってもらいたいですか？

③ “もしも”治らない病気などになったら、どこで過ごしたいですか？

区役所（支庁）  
子ども・孫  
ご友人  
親戚（親・甥など）  
友人・知人  
近寄りたくない  
その他

氏名  
書いた日  
話し合った日  
話し合った人

もしも手帳中面

## 配布場所

- 区役所高齢・障害支援課
  - 地域ケアプラザ
  - 在宅医療連携拠点（在宅医療相談室）
  - 一部の市内薬局、病院、診療所 等
- ※本人確認書類などの提示は不要です。

お薬手帳や診察券が入るカバー付き!

## もしも手帳の使い方

### ① 考えてみる

もしも手帳の質問に答えながら、自分の考えを整理してみます。



### ② 話し合ってみる

もしも手帳を見ながら、家族や信頼する人、医療・介護従事者たちと話し合います。



### ③ 書き直す

話し合いや時間の経過、状況の変化によって、考えが変わることがあります。その際は書き直して、また話し合しましょう。



「もしも手帳の使い方」の動画はこちら▶

