

# 命の危険が迫った状態になると

約70%の方が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いと言われています。

比較的元気な状態



まだまだ元気

何らかの病気が進行している



自立に不安

介護サービス  
利用開始  
ケアスタッフ  
の関わり



手助けが必要

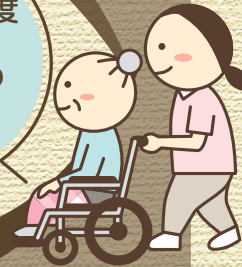
自分の気持ちを伝えることができる・自分で決めることができる

入退院を繰り返す

## 老いの進み方・できることの変化

—あなたの思いや希望する医療やケアの内容は、  
心身の機能に応じて変化していきます—  
病気などの種類によって、からだの機能の衰え方は人それぞれです。

介護の必要度  
が増える  
在宅医療の  
必要性が  
高くなる



自分の気持ちを伝えることができない、自分で決めることができない

病状が急変する可能性がある



危篤・老衰



重度要介護

中等度要介護

人生会議は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。  
知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_02783.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html)



相模原市では、九都県市首脳会議において各都県市における人生会議の普及啓発の取組の共有化を図っています。千葉県ホームページ「終末期医療等に関する高齢者向け啓発プログラム（動画）」  
<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenfuku/shuumatsuki/keihatupuroguramu.html>



発行：相模原市 在宅医療・介護連携支援センター  
協力：相模原市在宅医療・介護連携推進会議

(令和4年3月発行)

相模原市民のみなさまへ

# 人生会議 してみませんか

もしもの時（突然の事故や病気などで、  
あなたの意思を伝えることができなくなった時）

『こんなはずじゃなかった』

そうなることを減らすために  
元気な時から話し合っておきましょう。

決めなくてもいいから、いっぱい話をしましょう

人生会議とは

あなたのこれからの人生、何を大切に生きて過ごしたいですか？

もしもの時に備えて、医療・ケア（介護など）について、あなたの希望や思いを  
家族や大切な人、医療・介護関係者と共にあらかじめ繰り返し話し合っておく、  
それが「人生会議」です。

希望に沿った医療・ケアを受けながら、最期まであなたらしく豊かに  
安心して生きるため、大切な人のためにも一緒に考えてみませんか？

少しでも  
長生きしたい

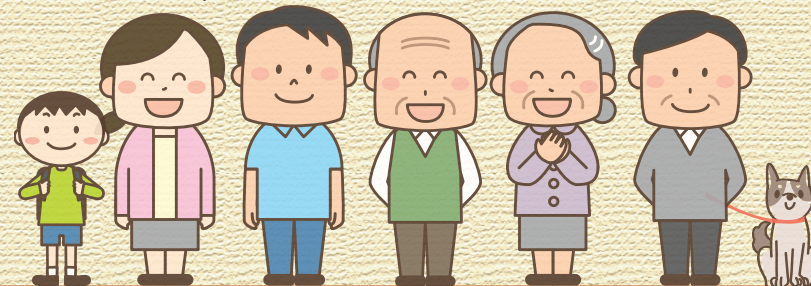
音楽が好き

生きた証を  
残したい

〇〇さんに  
決めて  
ほしいな

食べることが  
楽しみ

ペットと  
過ごしたい



相模原市





## POINT

ちなみに11月30日  
(いい看取り・看取られ)は  
人生会議の日  
なんですよ。

## 最期まで自分らしく 過ごすために

もしもの時の家族や大切な人の負担を減らすためにも、話し合っておくことは、とても重要です。

## 今からでもはじめましょう

事故や病気で突然にあるいは認知症で徐々に自分の気持ちを表しにくくなってしまふことがあります。

あなたから話を切り出せたらとても良いです。話しやすい内容からはじめてみましょう。

お正月や夏休みなど、ご親族が集まった時に行うのも一つのタイミングです。

## 誰と人生会議？

まずは、あなたの希望を理解し、尊重できるご家族や信頼している人たちと話し合ひましょう。いずれは医療・介護関係者の方々と人生会議で内容を共有することになります。

# 話し合いの進め方4つのSTEP



## 考える

あなたが大切にしたい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
- ・どんな医療・ケアを受けたいか
- ・人生の最終段階をどこで過ごしたいか
- ・信頼できる人は誰か など



## 話し合う

あなたの思いについて信頼できる人や医療・ケアチームと話し合ってみましょう。

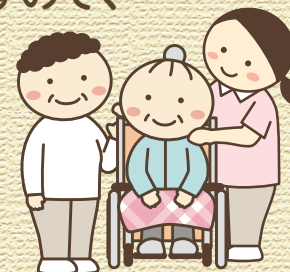
病状や治療についてわからないことを聞きましょう。  
なぜそう思うのか？その理由も話し合ひましょう。



## 繰り返す

何度でも繰り返し考え話し合ひましょう。

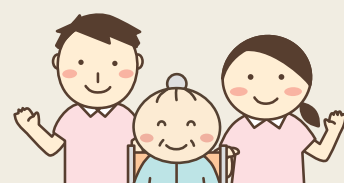
心身の状態に応じて気持ちは変化することがありますので、繰り返し話し合ひましょう。



## 共有する

考えたこと、話し合ったことを大切な人たちに伝えて共有しましょう。

医療・介護関係者とも内容を共有しましょう。



心の中で思っているだけでは、希望は叶わないかもしれません。周囲に思いを伝えましょう。簡単には決められない大切なことです。結論をださなくてもいいのでたくさんお話ししましょう。



相模原市マスコットキャラクター「さぎみん」