



～人生の最終段階の医療とケアについて考えよう～

# 知っていますか? 「人生会議」

図 高齢福祉課 包括支援係



「人生会議」とは、「もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組み」のことです。

「ACP：アドバンス・ケア・プランニング」ともいわれます。

人生の締めくくりのときを、どこで、誰とどのように過ごしたいのか、考えておきましょう。

## ◆いざ「そのとき」になると、決められないかもしれません

誰でも、いつでも、命に係わる大きなケガや病気をする可能性があります。命の危機が迫った状態になると、70%の方が、これからの医療やケアについて、自分で決めたり、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。もしも、あなたがそのような状態になった時、誰かがあなたの気持ちをくんで、「こうしてほしい」と伝えてくれる人はいますか？

普段の生活から、自分の価値観（どういった暮らしを大切に思い暮らしているか）があなたの家族など信頼できる人に伝わっていれば、「あなたならたぶん、こう考えるだろう」とあなたの気持ちを想像しながら、医療・ケアチームと話し合いを進めることができます。

## ◆70%が、医療機関で亡くなっています

人生の最終段階で医療や介護を受けたい場所を調査すると、30～50%の方が「医療機関で最終段階を過ごしたい」とする一方で、「自宅」を希望する方も多くいます（※）。

しかしながら、実際には、75%の方が医療機関で亡くなっています。最近では、高齢者施設などで最期を迎える方も増えています。漠然と「自分の家で」と思っているだけでは、自分の望む最後の場所は得られないかもしれません。具体的に考えておくことが大切です。（※厚生労働省の調査より）

## ◆繰り返し、話し合ってみましょう

自分がどうしたいのかを考え、それを家族や信頼できる人に伝え、結果を紙に書いて残しておく、という作業をしておきましょう。年齢を重ね、自分の体の状態が変われば、考えも変わります。繰り返し自分の思いを伝え、自分以外の人に知ってもらうことで、あなたの希望が大切にされると同時に、あなたの信頼する方の負担を減らせます。

自分の最後について考えたり人に伝えたりすることをためらわず、また、自分の家族や友人が最後の時についての考えを話されたときは、きちんと向き合い気持ちを受け止めましょう。



### 話し合いの進め方（例）

あなたの大切にしていることは何ですか？

あなたが信頼できるのは誰ですか？

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て共有しましたか？

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