

「人生会議」っていつから始めるの？

人生会議の意味はわかったけどいつから始めるの？

人生会議は「いつから始めなければいけない」というルールはありません

じゃあ、私は元気だからまだいいわ

急いで話し合わなくても大丈夫でしょう

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。そのうち70%の方が、医療ケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えることが難しくなるんですよ

そうなの！

そうか、じゃあまず、自分が何を大切にしたいか考えてみよう。好きな音楽をずっと聴いていたい…治療はよく説明を聞いてから選びたいな…

落ち着こう

考えたことを大切な人に話してみましょう。あなたの大切な人の心の負担を軽くすることもできると思います

そうねえ、今度みんなが集まるときにでも話してみようかしら

どうやって話し合ったらいいの？

いつ？

話し合う時期や場所は、いつ・どこでもかまいません。家族・友人が集まる機会に話し合ってみましょう。

誰と？

ご自身が信頼できる方、家族・親しい友人、治療にあたっている医師、看護師・ケアマネジャー、介護従事者の方などと話し合ってみましょう。

何を？

・あなたが大切にしていること
・どのような生活・暮らしをしていきたいか
「近況」「好きな食べ物」「趣味」など、他愛のない話を入り口にするのも一つの方法です。

これまで考えたことを踏まえて、最期まであなたが自分らしく生きるための医療・介護について、考え話し合ってみましょう。

例えば、こんなふうに始めることも・・・

あら、あの俳優が亡くなったわ。私と同じ年よ

ふん

ペットと一緒に居たいって自宅で療養していたそうよ

俺も死ぬまで家に居たいよ

それじゃ介護が必要になったらどうするの？

そうか、じゃあ自分で歩けるうちは家に居たいなあ

そういうこと考えていかなきゃいけないわね

わん

ACP
人生会議

A Advance (あらかじめ)

あらかじめ(事前) 将来に備えて今からスタートを！

C Care (世話・配慮・気配り・医療・看護・介護)

医療・介護 だけではなく、日々の暮らしから考えてみよう！

P Planning (計画を立てる)

決めることよりも対話をし計画を立てていく過程が大切！