



# 「人生会議」って知っていますか？

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。命の危険が迫った状態になると、約4分の3の方が医療・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出来なくなると言われています。

自らが希望する医療・ケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療・ケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

自らが望む人生の最終段階における医療・ケアについて、前もって考え、家族や医療・ケアチーム等と繰り返し話し合い共有する取組を「アドバンス・ケア・プランニング（ACP）」（愛称：人生会議）と呼びます。

ひたメディケアねっと（日田市在宅医療介護連携推進会議）では、皆さんの『人生会議』を始めるきっかけとなるように『私の思いカード』を作成いたしました。厚生労働省の調査<sup>(\*)</sup>によると、70%の方はエンディングノート等を書くことに賛成していますが、実際に始めた人は3%しかいません。このカードを書くことが、その第一歩となります。非常に簡易なものなので、不十分なところもありますが、とにかく書き始めることが大事です。 (\* 人生の最終段階における医療に関する意識調査 2014年)

ひとりで始めるのも悪くはありませんが、できれば2人以上で始めましょう。身近な親しい人例えば配偶者やお子さん、兄弟などがいいでしょう。肩に力を入れずに、何気なく、お茶でも飲みながら始めましょう。共有することが大切でありそれが目的だからです。



四つ折りにして、介護保険証などと一緒に保管してはいかがでしょうか。

\*このような取組は、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。