



心豊かにさいごまで 私らしく暮らすために

～人生会議をはじめよう～



人生会議ってなに？

「人生会議」という言葉を聞いたことがありますか？

「人生会議」とは、もしもの時のために、本人が家族や信頼できる人たち、医療や介護の専門職と一緒に人生の最終段階における医療・ケアおよび自分らしい生き方について繰り返し話し合うという取り組みのことをいいます。

姫路市高齢者支援課
医療介護連携会議ホームページ



この冊子はホームページから
ダウンロードできます。

姫路市

令和 7 年 6 月発行

医療や介護が必要な状態となったときや、自分自身のことを決めることが難しくなったとき、どのようにしたら自分らしくいられるでしょうか？



あなたの人生において、大切にしていることは何ですか？
あなたがしてほしいこと、嫌いなことは何ですか？
どんな時でもあなたの意思を尊重できる人はどなたですか？

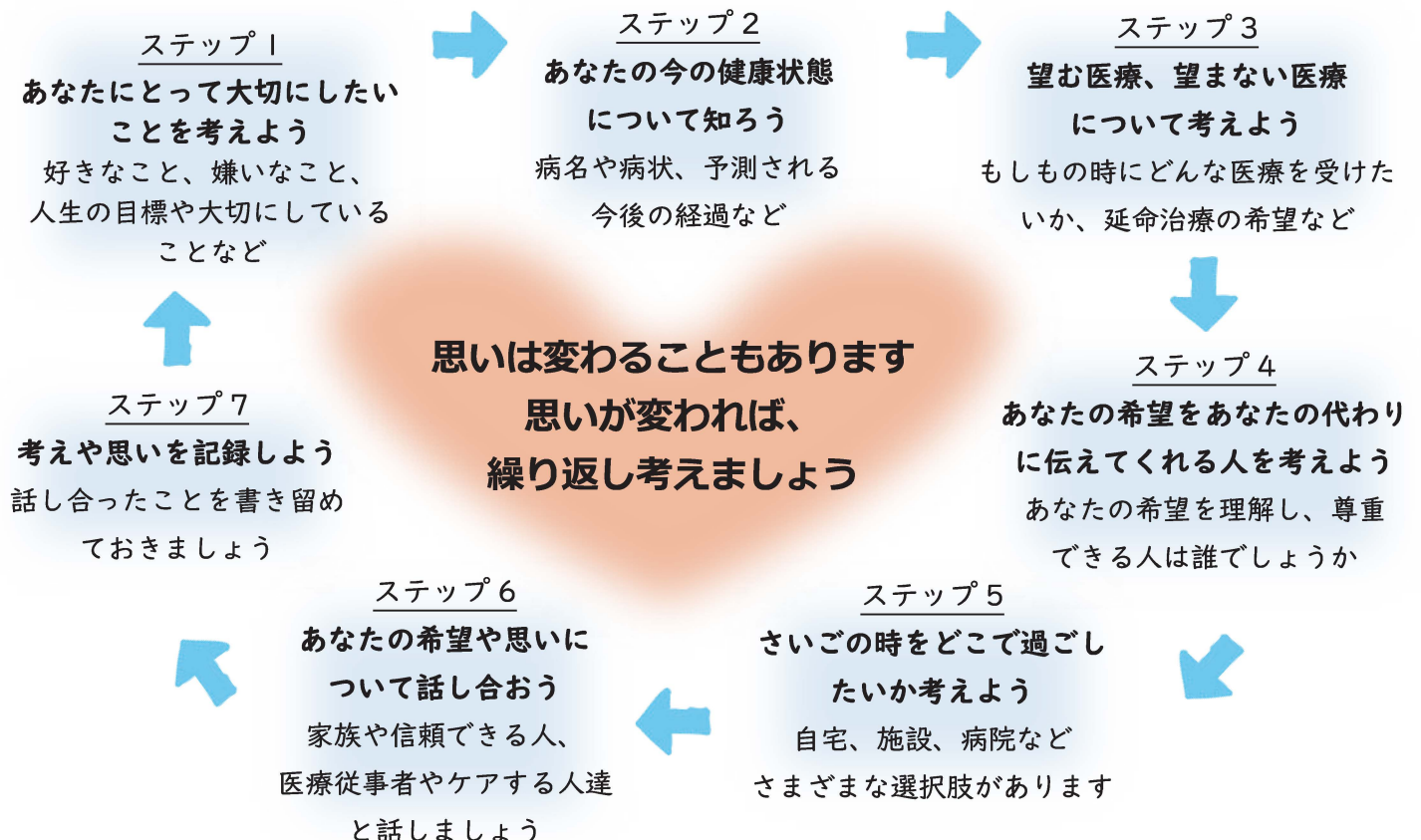


さいごまで自分らしく暮らすために、知っておきたいこと、考えてほしいことがあります。
あなた自身が自分らしく暮らしていくために、ご家族やあなたの大切な人、信頼している人、あるいは医療・介護関係者と話し合い、あなたの思いの共有をはじめてみませんか？



人生会議ってどうすればいいの？

話し合う内容や、順序に決まりはありません。例えば下図のような内容です。どのステップからでもはじめることができます。あなたが考えたいこと、話したいことからはじめてみましょう。

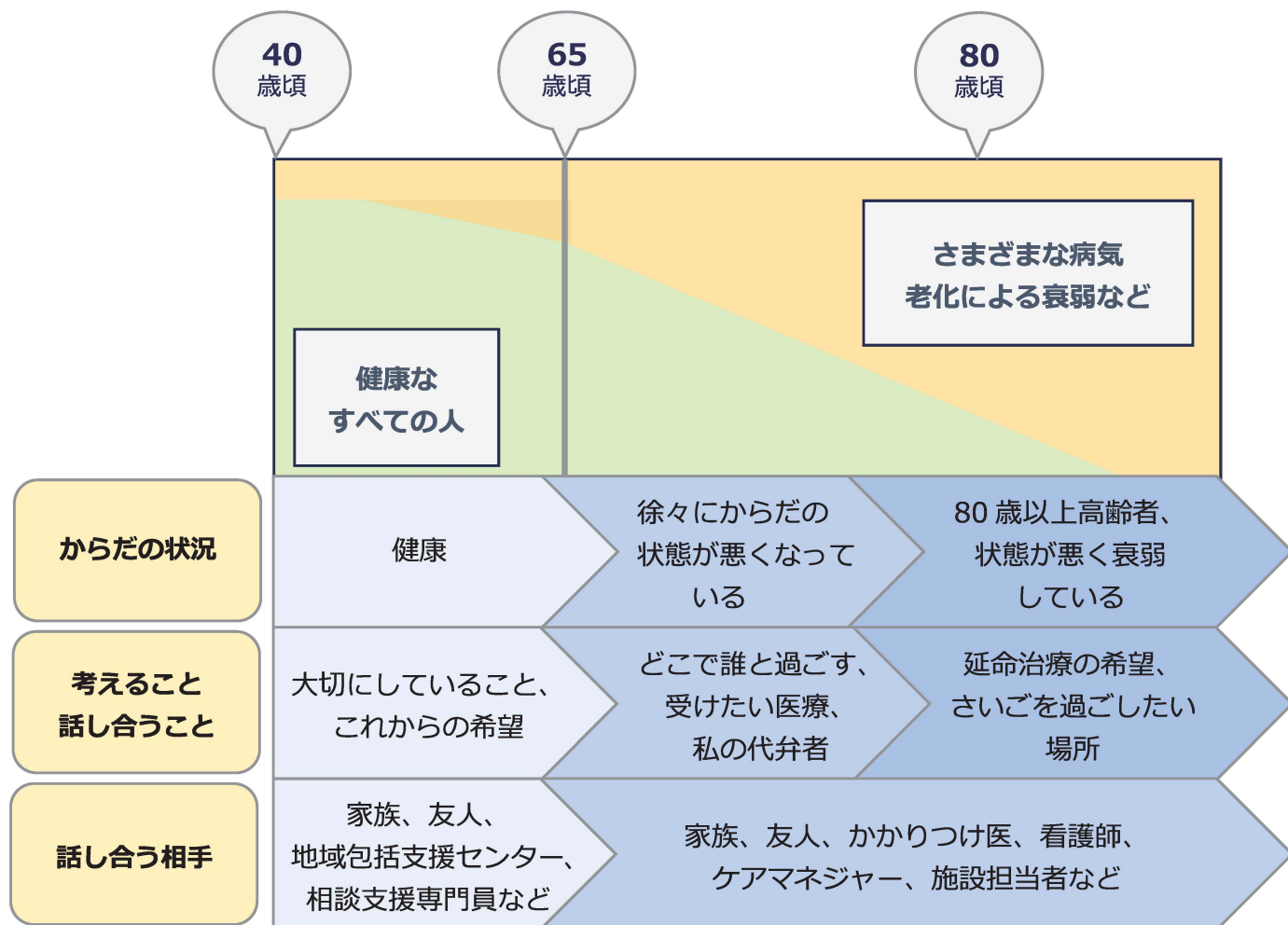


話しをしているうちに、自分でも気付かなかった気持ちに気付くこともあります。決めてしまわなくても、結論がでなくても、話し合うその過程が大切です。



例えば…あなたの今の状況に合わせた人生会議

年齢や、今のからだの状況などは人それぞれです。人生会議に決まりはありませんが、今のあなたなら、誰とどんなことを優先的に考えたり、話し合ったりするのがよいのでしょうか？



Q1.なぜ、話し合っておくことが大切？

- ・将来、自分の思いを伝えることができなくなった時に備えて、気持ちや思いを家族や医療・介護関係者に伝えておくことで、さいごまで自分らしく暮らせる可能性が高くなります。
- ・今後のことを話し合っておくことで、将来、自分の代わりに難しい決断をしなければならぬ家族などの心の負担を軽くすることができます。



Q2.いつ話し合うの？

- ・「縁起でもない話なんて…」と避けずに、話したくなったら、いつでも身近な人に話してみよう。
- ・人生会議は、死を考えることではありません。あなた自身の価値観を知り、考え、思いを伝えることは、今をよりよく生きることにつながります。もちろん、「今は話したくない」という意見も尊重されます。



Q3.誰と話し合うの？

・家族、友人、医療・介護スタッフなど、あなたが信頼できる人なら誰でも構いません。

＜医療・介護スタッフには、例えば次のような専門職種があります＞

地域包括支援センター

お住いの地域ごとに設置され、介護・福祉・保健の専門職が中心になって、介護だけでなく、医療、保健などさまざまな関係機関と連携し、高齢者とその家族の暮らしを総合的にサポートするところです。

相談支援専門員

障害福祉サービスに関することをはじめ、住まいや地域生活といった暮らしに関することなど、さまざまな相談に応じ、ご利用者とその家族が安心して生活できるようにサポートをおこなう専門職です。

ケアマネジャー（介護支援専門員）

要介護と認定された本人や家族の相談を受け、心身の状況に応じ、介護サービス等の提供についての計画（ケアプラン）の作成や、市町村・サービス事業・施設、家族などとの連絡調整をおこなう専門職です。

施設担当者

高齢者の生活施設・住宅は、様々な形態があります。例として、特別養護老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅、有料老人ホーム、グループホームなどがありますが、あなたのお住いの施設・住宅にも医療・介護担当者（ケアスタッフ、看護師、医師、生活相談員など）が従事しています。

かかりつけ医

あなたの病気や健康について、気軽に何でも相談できる身近な医師のことです。通院が困難になった方に、訪問診療を行なう医師もいます。

看護師

病院、診療所（クリニック）、介護・福祉関係施設などで、医師の診療および診察のサポート、病気・怪我を抱えている人に対する医療的ケア、さらに患者本人とその家族への精神的なケアを行う専門職です。通院が困難になった方に、訪問看護をおこなう事業所もあります。

Q4.何を話し合うの？

・人生会議ってどうすればいいの？「ステップ1～7」（1 ページ）、例えば…あなたの今の状況に合わせた人生会議（2 ページ）を参考にし、気になることは何でも話し合ってみましょう。



Q5.延命治療ってなに？

- ・延命治療とは、根治や回復の望めない終末期に、できる限り生命を維持し延命を図る治療のことです。あなたの意思が確認できない場合、家族や周囲の人が代わりに決断をしなければなりません。どのような治療かを知り、あなたがしてほしいこと、してほしくないことを家族などと話しておくことが大切です。

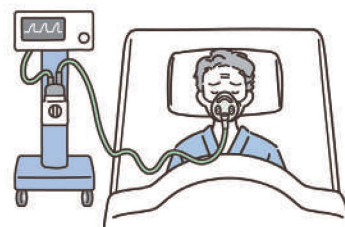
心肺蘇生

心臓や呼吸が
止まったときに、
心臓マッサージや
人工呼吸をおこないます。



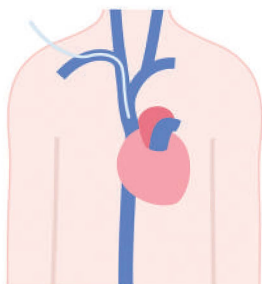
人工呼吸器

機械で肺に
酸素を送り込み、
呼吸を助けます。



中心静脈栄養

心臓に近い太い
血管から、点滴に
より栄養補給する
方法です。



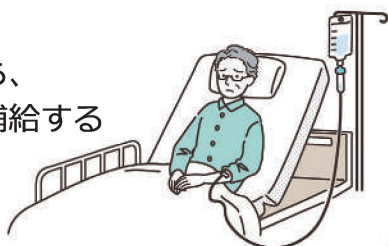
胃ろう・経鼻栄養

口から食べられなく
なった時に、胃や
鼻からチューブで
栄養補給する方法です。



末梢静脈栄養

腕や足の血管から、
点滴により栄養補給する
方法です。

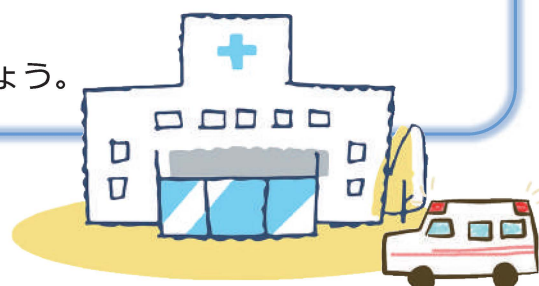


知ってください！人生の最終段階における救急対応

救急隊の使命は救急救命です。救急要請を行った場合、救急隊員は心肺蘇生処置を行いながら病院へ搬送することになります。現状の救急出場の中には、人生の最終段階にある人が心肺蘇生処置を望んでいないにもかかわらず、家族などが119番した結果、本人の意思に沿えず処置をしながら救急搬送となる事例も発生しています。

あなたの意思や希望について、家族、医療関係者、介護関係者などと共有し、いざという時の対応方法について話し合っておくことが大切です。

もちろん、意思や希望が変わればその都度話し合しましょう。



記入日： 年 月 日

あなたの氏名： 【代筆者： 間柄： 】

①これまでの人生について振り返りましょう

●大切にしていることは何ですか？（いくつでも）

- | | |
|--|--|
| ☐ 家族や友人、ペットなどのそばにいること | ☐ 少しでも長く生きること |
| ☐ 仕事や社会的な役割が続けられること | ☐ 好きなことができること |
| ☐ 身の周りのことが自分でできること | ☐ ひとりの時間が保てること |
| ☐ できる限りの治療が受けられること | ☐ 自分が経済的に困らないこと |
| ☐ 家族の負担にならないこと | ☐ 家族が経済的に困らないこと |
| ☐ 痛みや苦しみがでないこと | ☐ その他： |

●これまでどのような人生を歩んでこられましたか？

例えば、あなたの人生で印象的だったことやその理由を教えてください。

②これからの人生のことを考えてみましょう

●これから取り組んでみたいことや人生の目標などを教えてください。

③あなたが回復の見込みのない状態になった時のことを考えてみましょう

●どこで生活したいですか？

- | | | |
|------------------------------------|---|-------------------------------------|
| ☐ 自宅 | ☐ 子どもや孫、兄弟姉妹などの家 | ☐ 老人ホームなどの施設 |
| ☐ 病院などの医療機関 | ☐ わからない | ☐ その他 [] |

●誰に助けてもらいたいですか？（いくつでも）

- | | | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| ☐ 配偶者 | ☐ 子どもや孫、兄弟姉妹 | ☐ 医療や介護等の専門職 | ☐ 友人 |
| ☐ わからない | ☐ その他 [] | | |





●病名を知らせてほしいですか？

- ☐ 病名・余命ともに教えてほしい ☐ 病名のみ教えてほしい
☐ 家族などに任せる ☐ 今はわからない ☐ その他「

●あなたが受けたい医療について、今の気持ちはどれに近いですか？

- ☐ 可能な限り延命治療を受けたい
- ☐ 治療をまず受けて、それから考えたい
- ☐ 延命よりも、痛みや苦しみを取り除く医療をしてほしい
- ☐ 延命治療はせず、自然な形でさいごを迎えたい
- ☐ 今は分からない
- ☐ その他「 _____ 」

●延命治療(※)について、今の考えや希望はどれですか？

※延命治療についての解説は 4 ページをご確認ください

- 心臓マッサージなどの心肺蘇生・・・☐希望する ☐希望しない ☐分からない
- 延命のための人工呼吸器・・・☐希望する ☐希望しない ☐分からない
- 中心静脈栄養による栄養補給・・・☐希望する ☐希望しない ☐分からない
- 末梢静脈栄養による栄養補給・・・☐希望する ☐希望しない ☐分からない
- 胃ろう・経鼻栄養による栄養補給・・・☐希望する ☐希望しない ☐分からない

●あなたが意思表示できなくなった場合に、あなたの意思や思いを代わりに伝えてくれる人は誰ですか？ その理由も教えてください。（複数でも可）

お名前：

あなたとの間柄：

.....

理由：

●あなたの家族や周囲の人に伝えておきたいことはありますか？



●話し合った人とその間柄（当てはまる項目に○を付けてください）

④氏名：【 】
間柄：配偶者・子ども・孫・親・兄弟姉妹・親戚・友人・医療や介護の専門職・その他()

7