

これからの人生で大切にしたいこと

望む医療やケア

人生の最期を迎えたい場所

話し合った人または話し合いたい人

人生会議 してみませんか？

人生はだれでも最期の時が訪れます。もしものときのために「自分はこれからどう生きたいか」を前もって考え、大切な人たちと希望を繰り返し話し合うことを「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」といいます。人生会議はいつからでも始められます。後悔しないため、よりよく生きるために、大切にしたいことを考えておきましょう。

なかなか
聞きにくくて
話せなかったんだ

元気ないまのうちに
いろいろ話して
おきたいの

話し合いの機会が
もててよかったわ

迷ったときやわからないことがあれば、お気軽にご相談ください！

主治医（かかりつけ医）、歯科医師、薬剤師、介護支援専門員（ケアマネジャー）、訪問看護師、訪問介護士、歯科衛生士、栄養士、リハビリテーション専門職、病院職員、施設職員、福祉用具専門員、あんしん長寿相談所職員



START

さあ！始めましょう。

迷っても大丈夫です。
決められないことがあっても、あとで変わってもいいです！

1
Step

これからの人生の希望や思いを考えましょう。
考えを示しておくことは、将来ご家族などが
あなたの気持ちを考えて判断するのに役立ち
ます。

- 病気になっても趣味のグランドゴルフは続けたい
- できるだけ住み慣れた家で過ごしたい
- 有名なうなぎ屋さんのうなぎを食べたい
- 元気なうちに海外旅行に行きたい
- 家族の負担になりたくない



3
Step

考えたことや話し合ったことは記録として残しましょう。希望や思いは時間とともに変わったり、健康状態によっても変わることがあります。その都度、考え直しても書き直しても構いません。



2
Step

考えた希望や思いについて、前もって家族や信頼する人、医療・介護従事者などの信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。しっかり話し合うことで、お互いの理解を深めることが大切です。

- どんな状態でも1日でも長生きしたい！
- 延命治療は何も希望しない
- 最期まで自分の口から食事をしたい



考えてみる

話し合う

共有して残す (書き留める)

将来の医療・
ケアについても
一緒に
考えましょう