

始めてみよう、人生会議

人生会議の進め方について、流れの例をまとめました。
必ずしも、この流れに沿う必要はありません。また、心身の状態や価値観の変化に伴い、意思も変化します。普段から少しずつでも考え、繰り返し話し合しましょう。

① 自分が大切にしていることを考える

「家族との時間を過ごしたい」、「痛みや苦しみをなくしてほしい」など、大きな病気やけがをしたとき、何を大切に、どのように過ごしたいかが重要です。

そのために、延命治療や緩和治療、在宅介護など、どんな医療、ケアを希望するか、考えてみましょう。



④ 信頼できる人と共有する

自分の思いや、医療・介護スタッフとの話し合いの結果を、信頼できる人と共有しておきましょう。文章にして書き残しておくことも大切です。



② 周囲の信頼できる人を考える

意思表示が難しい状態のとき、あなたの意思や価値観を尊重し、あなたの代わりに医療、ケアの進め方について話し合ってくれる人は誰ですか。

家族や親族、親しい友人など、もしものときに頼れる人をお考えください。



③ 信頼できる医療・介護スタッフと話し合う

かかりつけ医や介護サービスのスタッフなど、普段からあなたのことをよく知っている医療・介護スタッフと、医療、ケアに関する自分の思いや最善の方法について、事前に話し合しましょう。



●厚生労働省では、人生会議の普及・啓発に関する動画を公開しています。人生会議に取り組む際の参考にしてください。



URL https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_24875.html

●人生会議の取り組みは、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。先のことを知りたくない、考えたくないという人への配慮も必要です。



▲人生会議のロゴマーク

人生の物語を見つめて

自分の今後の生き方について考え、家族など周囲の人と話し合う人生会議。中には「私は1人暮らしだし、家族や親族もいないから関係ない」という人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。近所の人や友人に自分の考えを話すだけでも、人生会議といえます。

大切なのは、自分の考えを誰かに話し、自身について分かってもらうことです。それだけでも、将来への不安や悩みが軽くなり、これからを前向きに生きていく手助けになります。

また、人生会議に参加した周囲の人も、皆さんの考えを知ることや安心し、その意思を尊重するために、事前の準備や心構えをすることができそうです。

あなたの人生の物語を、これからどう進めていきたいか考え、周囲の人と少しずつ話し合ってみませんか。

書くことが安心感へ



千葉 和子さん(若柳片町2)

79歳になり、今後の大切なことを書いておきたいと思うようになりました。その折、以前から知り合いだった在宅センターの千葉所長に誘われ、マイストーリーに出会いました。

マイストーリーには、口からごはんを食べられなくなったりときはどうしたいか、延命治療を希望するかなど、事前に考えておくべきことが分かりやすく書かれています。それまでは、自分の身に何かあったとき、どうすればいいのかわからず不安に思っていました。書くことで自分の考えを整理できました。今では、もしものときでも、この一冊があれば大丈夫という、安心感があります。

残された家族のため



娘 三浦 美香さん

母がどんな医療やケアを望むのか、ノートを見ながら具体的に確認できたのが良かったです。

延命治療など大きな決断を迫られたとき、残された家族は「本当にこれで良いのだろうか」と悩んだり後悔することがあると聞いています。私も

明るく話し合おう



孫 三浦 香花さん

マイストーリーの中で印象的だったのが「わたしの歴史」というページです。「おばあちゃん、こんな若くに結婚してたんだ」と、私が知らなかった祖母の人生が書いてあり、驚きました。

楽しい内容が書いてあり、私たちもマイストーリーを手に取りやすく、思い出話をしながら明るく話し合っけになりました。

私と母は仙台に住んでいるので、祖母と直接話す機会がなかなかありません。そのため、こういう形で祖母の思いを事前に残していただくと、大事な話し合いの場で役立ちますし、家族は本人の思いをくみ取りながら準備できると思います。

マイストーリーの一部を紹介

マイストーリーの中から、人生を振り返る項目を紹介します。今まで歩んできた人生を振り返ることは、今後自分がどう生きていきたいかを考えるヒントになります。人生の物語(マイストーリー)を書いてみましょう。

わたしの歴史(幼少期・学生時代・仕事・結婚…)	
歳	
歳	
歳	
歳	
歳	
歳	
歳	
歳	

栗原市とわたし	
暮らし始めたのは	歳から / 年から
好きな場所:	
理由:	
好きなお店:	
理由:	
思い出の場所:	
理由:	
印象に残っている行事:	
理由:	