

「いつか」の話を、「いま」しよう

自分らしく生きるため 人生会議してみませんか？

「人生会議」とは、もしものときに備え、希望する医療やケアについて事前に考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、自分の希望や価値観を共有することです。

町では、65歳以上の方を対象にエンディングノートを配布しています。自分の希望や家族への想いを書き残すことで、もしものときに備えることができます。人生会議のきっかけとして活用し、家族や大切な人とこれからの過ごし方について、以下の流れで話し合ってみませんか。



1 自分の想いを考える

これからの暮らし方や大切にしたいことなど、自分の希望を考えてみましょう。

2 大切な人と話し合う

家族や信頼できる人と自分の想いを話し合い、必要に応じて医療・介護の専門職にも相談しましょう。

3 想いを書き残す

話し合った内容をエンディングノートなどに書き残し、大切な人と共有しましょう。

4 何度でも話し合う

気持ちや状況が変わったら、何度でも話し合い、見直しましょう。

▼詳しくは、町地域包括支援センター（☎33-0175）までお問い合わせください。

あなたの想いを、大切な人へ。

人生の最期を、どこで、だれと、どう過ごしたいか。

その答えは、一人ひとり違います。

住み慣れた家で過ごすこと。

安心できる場所で、おだやかに過ごすこと。

大切な人のそばで、自分らしく過ごすこと。

どんな選択にも、その人の想いがあります。

今すぐ答えを出さなくてもいい。

気持ちが変わってもいい。

大切なのは、自分の想いに耳を傾け、

その想いを、大切な人と分かち合うこと。

なにげない会話の中に、

これから自分らしく生きるヒントがあるかもしれません。

人生の最期を考えることは、これからの人生を考えること。

あなたは、これからをどう過ごしたいですか。

まずは、その想いを大切な人に伝えてみませんか。



書いてみよう!!

あなたが大切にしたいこと



人生会議の第一歩として、簡易版エンディングノートの以下の4つの項目により、自分の想いを考えてみませんか。まずは気軽に書いてみて、もっと考えてみたい方は、エンディングノートを活用しましょう。

◆ 趣味や楽しみ、これからも続けたいこと ※複数選択可

☐運動、体操 ☐畑、花づくり ☐歌、カラオケ ☐お酒
☐旅行、お出かけ ☐たばこ ☐その他（ ）

◆ 会いたい人、大切な人

会いたい人： _____
大切な人： _____

◆ 命に関わる病気になったときの治療の希望 ※複数選択可

☐回復が見込まれない場合は、自然に任せる
☐痛みがある場合は、痛みをとってほしい
☐できる限りの治療を受けたい ☐その他（ ）

◆ 最期を迎えたい場所

☐自宅 ☐病院 ☐施設 ☐その他（ ）
最期を迎えるときの希望があれば以下へ記入してください