

# 1 人生会議 することの **メリット** ってなに？

人生会議って最近、ニュースでも耳にするけど  
どんなメリットがあるのかよくわからない・・・



● **将来の医療やケアに、あなたの希望が反映されやすくなります**

もしもの時、あなたの気持ちを代弁してくれる方にとっても重要な助けとなることでしょう

# 2 人生会議は、いつから 始めたらいいの？

わたしは元気だし、まだはじめる必要ってないよね  
若い人にも必要なのかな？



● **今からはじめましょう**

事故や病気で突然に、あるいは認知症でだんだんと、自分の気持ちを表しにくくなってしまいうこともあります。その前に始めましょう

# 3 人生会議は、**誰と** 話し合うの？

家族がいない人もいるよね？  
誰と話し合ったらいいのかな？



● **あなたの希望を理解し、尊重してくれる人と**

それが、家族だけでなく、友人であっても構いません  
また、医療や介護を受けている人は、ご家族や医療・介護関係者と一緒に話し合しましょう

## 大事なポイント

- 心の中で思っているだけでは、希望は叶わないかもしれません。周囲に思いを伝えましょう。
- 簡単には決められない大切なことです。結論を出さなくてもいいので、いっぱいお話ししましょう。
- 気持ちや思いは、時間とともに変化したり、健康状態によっても変わる可能性があります。だから、何度も繰り返し考え、話し合しましょう。



# 大切な人と あなたの 人生会議

あなたにとって、大切なことはなんですか？  
もしもの時に備えて、医療やケアについての希望や思いを  
家族や医療・介護関係者と共に話し合っておく、それが人生会議です  
希望に沿った医療・ケアを受けながら  
最後まで自分らしく豊かに生きるため、一緒に考えてみませんか

あなたに  
決めてほしいな

こういうのは  
嫌だなあ

これが好き!

まだ分からない

これを  
大切にしたいな



# 人生会議の進め方？

以下のステップ①～⑤の流れを、人生会議といいます。

将来、自分の希望する医療やケアを受けるために、前もってあなたの大切なことや望んでいることを、大切な人に伝えておくことが重要です。

ここから  
スタート！

大事なポイント💡

気持ちが変わることもあります。

いつでも、何度でも  
くり返しましょう。

STEP  
01

あなたの大切にしたいこと

はどんなことかを考えましょう

好きなこと、嫌いなこと

人生の目標や大切にしていること

どんな医療・ケアを受けたいか



STEP  
02

あなたの代わりに気持ちを

伝えてくれる人を選びましょう

あなたの希望を理解し、尊重できる人は誰？



伝えていますか  
あなたの気持ち

最期まであなたらしく  
あるために

考え、話し合ったことを

書き留めておきましょう

STEP  
05



家族や医療・介護関係者と内容を共有  
してみましょう

ここが大切💡

STEP  
04

あなたの思いについて

信頼できる人や医療・介護関係者と

話し合しましょう

なぜそう思うのか？  
その理由も話し合しましょう



STEP  
03

かかりつけ医に相談しましょう

あなたの今の健康状態について  
理解していますか？



病状や治療について  
分からないことを聞く

(病気療養中でない方は省略)

次のページで、人生会議のポイント💡をみてみましょう