



# 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分からない…



● **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ります

# 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。その前にはじめましょう

# 3 人生会議は、誰と 話し合うの？

誰と話し合ったらいいのかな？  
家族がいない人もいるよね？



● **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、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たくさん話ししてみましょう。
- 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・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  
最期まであなた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

〇〇は  
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STEP 1～5の流れを、人生会議といいます。

将来、あなた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。

## 大事なポイント

気持ちが変化することもあります。

いつでも、何度でも  
くり返しましょう。

ここから  
スタート！

## あなたの大切にしたいこと

### はどんなことを考えましょう

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  
01

考えてみましょう

～例えば、こんなこと～

音楽が大好き

少しでも長生きしたい

ペットと過ごしたい

食べることはいつまでも  
楽しみにしたいなあ

命を伸ばすだけの治療は  
受けたくないなあ

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？

友人

妻

兄弟

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

家族や医療・介護関係者と内容を  
共有しましょう

STEP  
05

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

## 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きましょう  
(病気療養中でない方は省略)

STEP  
03

次のページで、人生会議のことを、もっと知ってみましょう