

～“自分らしく生ききる”終活～

「人生会議」を始めよう

遺言書、事前指示書、リビングウィル、エンディングノートなど、人生の終末期に関わる意思表示方法は色々ありますが、重要なのは「自分が大切にしていることやどのようなケアを望むか」について、元気なうちから考え、信頼できる人と話し合っておくこと。

通称「人生会議」です。

“自分らしく生ききる”ための終活、「人生会議」とその始め方について、講話やゲームなどを通してお伝えします。

「人生会議」について、裏面もご覧ください

下島 地区

日時:8月3日(水)10:00~12:00(開場は15分前)

場所:下島自治会館 定員:12名

内容:「人生会議」とは?(講話とDVD上映)

「もしバナゲーム」(人生会議をカードゲームで体験)

申込:7月27日までに、下記までお申し込みください

※このような取組は個人が主体的に考え、進めるものです。
知りたくない、考えたくないという人への十分な配慮が必要です。

申込み・問合せ:開成町福祉介護課 高齢介護班 ☎84-0316

今から準備できる
ことはある？

家族の負担を
軽くするには…

ACP
人生会議

何を決めて
おけばいい？

自分にとって
大切なことは？

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気や怪我をする可能性があります。
また、年齢を重ねていくことで、誰しもが人生の終末期を迎えます。

しかし、命の危険が迫ったとき、

約70%の人が自分の医療や介護について自分で決めたり、
望むケアを人に伝えたりすることができない状況になると言われています。

その場合、家族などがその人の気持ちを想像しながら、
医療やケアについてケアチームと相談し、決定することになります。

人生会議を重ね、自分の価値観や気持ちをよく知っておいてもらうことは、
「もしものとき」に自分の望みを伝える重要な手段であり、
“人生を自分らしく生ききる”ことに繋がります。

～「人生会議」を始めてみませんか？～

“縁起でもない話”をもっと身近に

もしもの話、「もしバナゲーム」とは

重病の人などが「大事なこと」としてよく口にする言葉の書かれた35枚のカードです。
大切なことだとわかっているけど、「縁起でもないから」と避けがちな話題を、
カードを使ってゲーム形式で考えたり、話し合ったりすることができます。

自分にとって何が大切かを考えたり話したりするきっかけとして、
ひとりで、ふたりで、グループで活用できるカードゲームです。

申込み・問合せ：開成町福祉介護課 高齢介護班 ☎84-0316