

もしものための「人生会議」(ACP) 【出前講座のご案内】



【内容】 30枚のカードの中から自分の思いにあったものを選びながら、「人生や日々の生活において大切にしたいこと」、「終活や人生の最期を考える際に大切にしたいこと」について話をすすめていきます。

* 通いの場・ふれあいサロン・お友達との集まりなど、地域の集まりでぜひ体験してください。（所要時間：1時間程度、参加人数：3人から20人程度まで）

介護が必要になった時の
生活の場所は、



これからの人生で
大切にしたいこと

延命治療について



終末期を過ごす場所

「人生会議・ACP」知っていますか？

■人生会議ってなに？

いつか訪れる「医療や介護が必要になるとき」や「もしものとき」のために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」と呼びます。

■どんなことを話すの？

あなたのこれからのについて、思いや考えを巡らせてみましょう。これからの人生をどのように過ごし、どのような医療やケアを受けたいと思いますか？ 延命治療の希望や療養の場所のこと、介護が必要になった時に、どこ（家や施設）で生活がしたいか、などです。

■なぜ必要なの？

年齢によらず、誰でも、いつでも命にかかわる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約7割の方が、医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。だからこそ、希望する医療やケアについて、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

申込・お問合せ先

里庄町健康福祉課（地域包括支援センター）

☎ 0865-64-7232

『わたしのいきかたカード』

貸出します！！

『会運営マニュアル』



わたしのいきかた
カード

(A カード)

生 逝
行 活

みんなで考える井笠の医療と介護

Aカード
人生や日々の生活で
大切にしたいこと

Bカード
終活や人生の最期で
大切にしたいこと

わたしのいきかたカードは、
様々な「いきる」を考えるカードです。

「生・行・活・逝」

わたしのいきかた
カード

(B カード)

生 逝
行 活

みんなで考える井笠の医療と介護

4
はか ほうよう
お墓や法要について
かぞく はなし
家族と話をしておく



複数人のグループでやりとりしながら、自分にとって大切なことが書かれたカードを選びます。
大切なのは、ゲームを通して自分の価値観を知ることです。
それをうけて、家族やかかりつけ医など関係者と、これからの「いきかた」を話しましょう。
その時々で価値観や考え方は変わるので、繰り返し話し合うことが必要です。
ゲームをしながら自分の気持ちを言葉にすることで、思いを整理できます。



「会運営マニュアル」

このマニュアルを参考に進めると、ゲーム感覚で楽しくACPを考えるきっかけづくりができます。

【貸出についてのお問合せ先】

里庄町健康福祉課
(地域包括支援センター 担当：内田)
☎0865-64-7232