

# 人生会議・元気なうちから手帳について

地域包括ケアシステム推進室

# 人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）

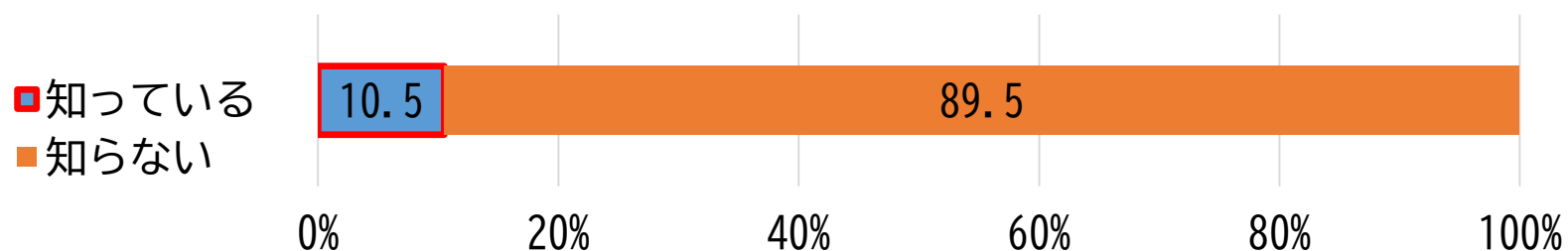
- 「人生会議」とは、もしものときのために、本人が望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組のことです。
- 本人が希望する医療やケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療・ケアを受けたいかを本人自身が前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

# 人生会議の必要性

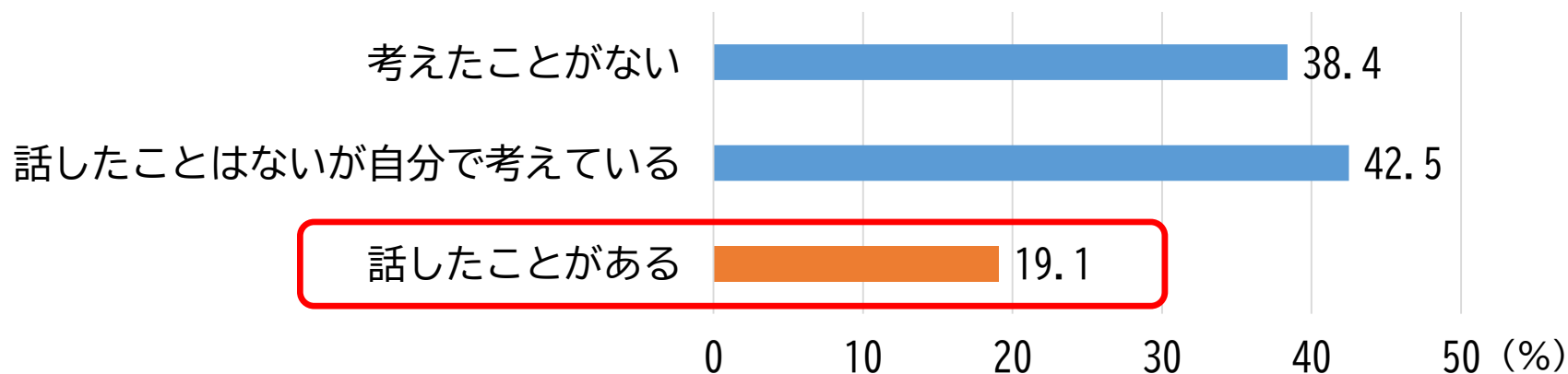
- 誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると約70%の方が、これからの医療やケアなどについて自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなるといわれています。
- もしも、そのような状況になった時、家族など本人の信頼できる人が「本人なら、たぶん、こう考えるだろう」と本人の気持ちを想像しながら、医療・ケアチームと医療やケアについて話し合いをすることになります。
- その場合にも、本人の信頼できる人が、本人の価値観や気持ちをよく知っていることが、重要な助けとなります。

# 介護予防・日常生活圏域二一ズ調査（R2年実施）

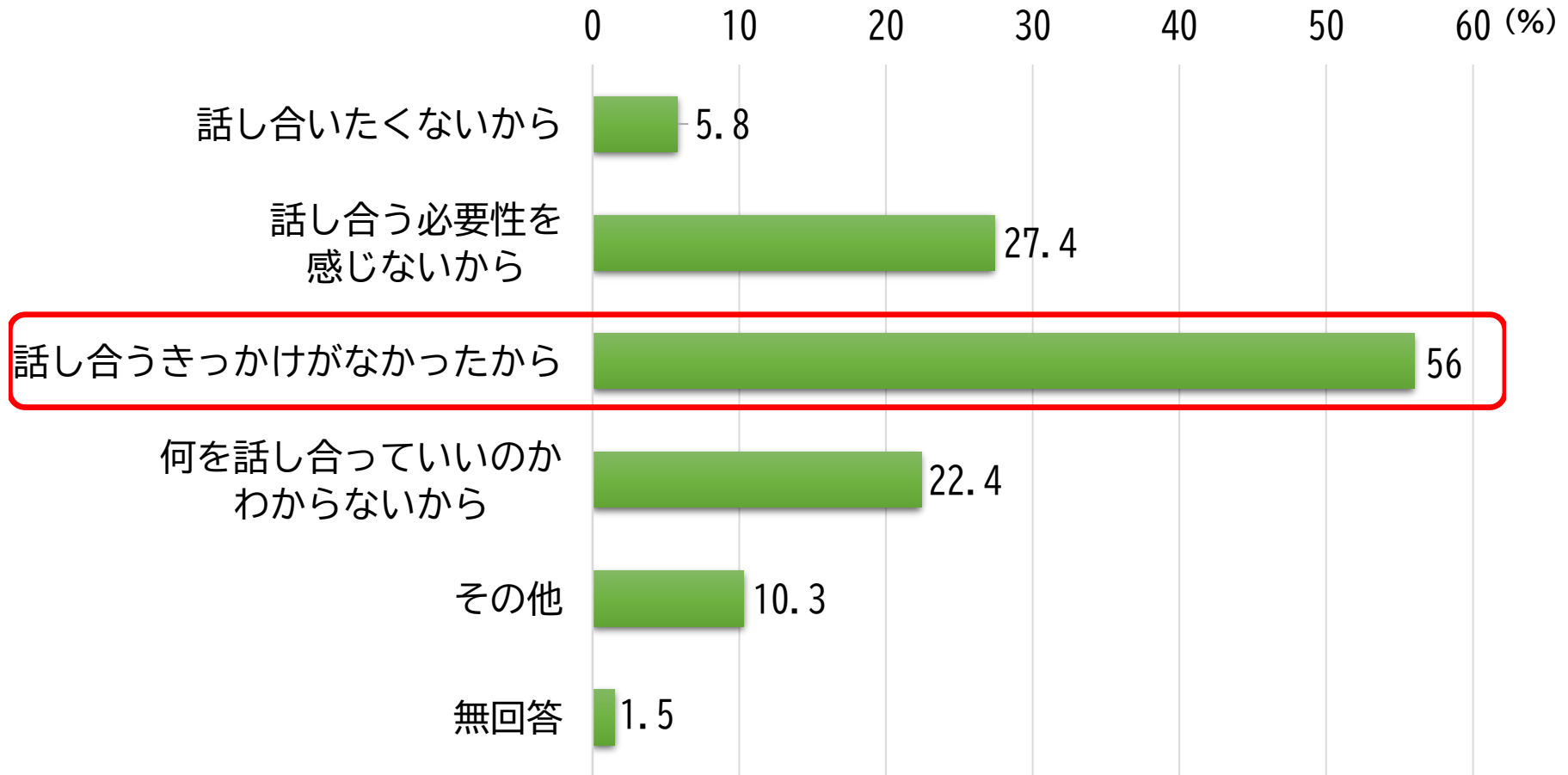
Q. 「人生会議を知っていますか？」



Q. 「病気等で医療や介護が必要になった時、どのように生活してきたいか家族等と話し合ったことがありますか？」



# 話し合ったことがない理由



2017年厚生労働省「人生の最終段階における医療のありかた」より

# 元気なうちから手帳について

- 縁起でもない話ではなく、自分らしい人生を最期まで生きるために、人生会議のきっかけづくりとして  
**「元気なうちから手帳」**を作成

## <内容>

### 第1章：わたしのこと

かかりつけ医や緊急連絡先、好きなものや自分史などを記入

### 第2章：もしものこと

介護、過ごしたい場所、延命治療などについての希望を記入

### 第3章：わたしの人生のエンディング

葬儀、臓器提供などについての希望を記入

### 第4章：これからのこと

これから取り組みたいことや家族・友人などへのメッセージを記入

### 第5章：お役立ち情報

医療保険や介護保険サービス、施設、各種相談窓口の紹介



# 手帳配付時に説明しているポイント

## このノートを書くにあたって必ず読んでほしいこと

- すべての項目を記入する必要はありません。書けるところから、書きたいところから、書いてみることをお勧めします。書くことを強制するものではありません。
- 手帳の存在を、信頼できる人・家族に伝えましょう。保管場所も伝えておくと安心です。そして、ご自身の希望を家族と話し合ってみましょう。
- 人の想いや考えは、時と共に変わることがあるので、何度でも書き直すことができます。書き直したらその都度信頼できる人・家族と話し合ってみましょう。
- この手帳は法的効力のあるものではありません。
- 例えば、日にちを決めるなど、年に1度は見直しをしてみましょう。 例) 誕生日・お盆・年末年始・敬老の日など

手帳を書くことよりも、家族や大切な人、医療や介護の関係者と話をすることが大切

事前指示書や遺言書ではない

「書く」「書かない」は本人の自由

「書きたくない」ということも本人の大切な想い

人の想いや考えは、健康状態や環境などに大きく左右される

一度に決めることができなかつたり、決めただけで気持ちが変わったということもある

1冊で3回まで、書き直しができる

# 人生会議のタイミング

例えば…

- 病院から退院する時
- ケアプランを作成する（見直す）時
- 本人が「最期まで、自宅で家族と過ごしたいな」など意思表示をした時
- 本人が今後の生活に不安を示した時
- 家族が帰省した時



# 人生の最終段階における医療・ケアの 決定プロセスに関するガイドライン

## <人生の最終段階における医療・ケアの在り方>

- 医師等の医療従事者から適切な情報の提供と説明がなされ、それに基づいて医療・ケアを受ける本人が多専門職種  
の医療・介護従事者から構成される医療・ケアチームと十分な話し合いを行い、本人による意思決定を基本としたうえで、人生の最終段階における医療・ケアを進めることが最も重要な原則である。
- さらに、本人の意思は変化しうるものであることを踏まえ、本人が自らの意思をその都度示し、伝えられるような支援が医療・ケアチームにより行われ、本人との話し合いが繰り返し行われることが重要である。
- さらに、本人が自らの意思を伝えられない状態になる可能性があることから、家族等の信頼できる者も含めて、本人との話し合いが繰り返し行われることが重要である。