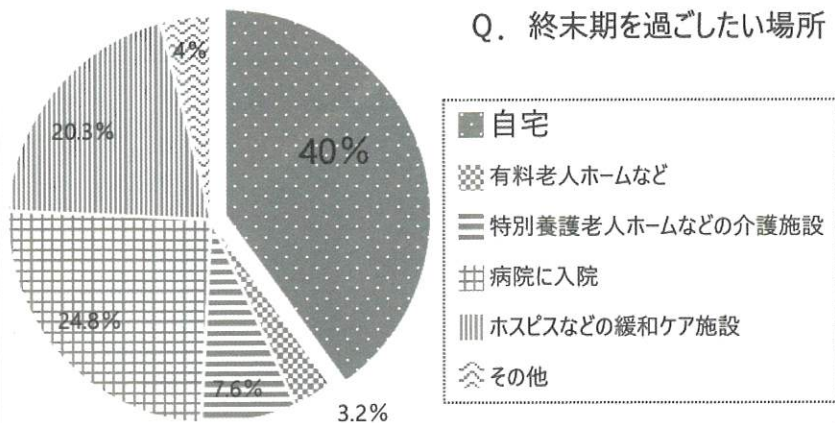


皆さんは、人生の終わりまで、どこで、どのように過ごしたいですか？

～「もしもの時について」話し合しましょう～

Q. 終末期を過ごしたい場所



長崎市が65歳以上の市民8,000人を対象に令和2年に実施した介護予防・日常生活圏域ニーズ調査によると、

約40%の方が、人生の最期を自宅で迎えたいと希望していることがわかりました。けれども…

令和2年の死亡場所別の調査では、**自宅での死亡が14.6%**（病院での死亡は72.8%）

となっており、希望と現実に大きな差があることがわかりました。

人生会議って？

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、共有する取り組み。ACP（アドバンス・ケア・プランニング）とも言います。

なぜ必要なの？

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70%の方が、医療やケアについて自分で決めたり、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。

自ら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やケアを望むかを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。

どんなふうに進めればいいのか？

●ステップ1●

あなたが大切にしていることは何か考えてみましょう

●ステップ2●

あなたが信頼できる人、あなた自身のことをよく理解してくれている人や医療・ケアチームと話し合しましょう

●ステップ3●

話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有しましょう

心身の状態に応じて意思は変化することがあるため、何回でも、繰り返し考え、話し合しましょう



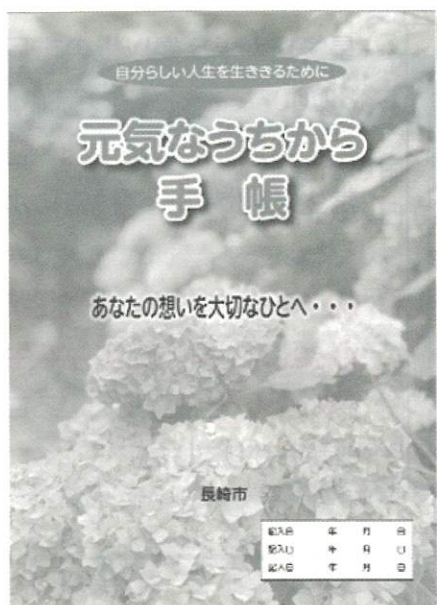
「決めなくてもいいから、いっぱい話をしよう」



人生会議では、「何を決めたか」ではなく「どれだけたくさん話し合ったか」が大切です。話し合いを通して、自分の想いをよりよく伝えることができるため、もしもの時に、あなたの想いや希望が尊重されやすくなり、あなたに代わって決断する周囲の方の心の負担を軽くすることができます。

*人生会議は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない人への十分な配慮が必要です。

人生会議のきっかけづくりに「元気なうちから手帳」を活用しましょう



- 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
- 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
- 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
- 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
- 第5章 お役立ち情報
医療保険や介護保険で受けることができるサービス、相談窓口など

元気なうちから、これからの生き方や人生の最期を、どこでどのようにして迎えたいか、事前に考え、大切な人や家族と話し合うことは大事なことであり、今後をより良く生きるヒントになります。

縁起でもない話

「元気なうちから手帳」はどこでもらえるの？

① 市政と暮らしの出前講座「人生会議をしましょう あなたの想いを大切にひとへ…」

人生会議について説明し、手帳をお渡しします。講座のお申込みは広報広聴課まで ☎095-829-1114
<https://www.city.nagasaki.lg.jp/syokai/770020/721040/p001464.html>

※ QRコードをスキャンしてご覧になれます⇒



② お住まいの地域の地域包括支援センター

③ 長崎市包括ケアまちなかラウンジ (☎095-893-6621)

④ 市役所地域包括ケアシステム推進室 (☎095-829-1421)

元気なうちから手帳のメリット

大切な人に今の自分の想いを伝えることができる

これからの生き方について考えることができる

もしもの時、家族が困らないよう備えることができる

今のうちから何を備えておけばよいか整理ができる



11月30日(いい看取り・看取られ)は人生会議の日です

あなたも、「元気なうちから手帳」を手に、人生会議を始めてみませんか!