



# 「人生会議」について 考えてみませんか？

## 人生会議って何？



「わたしノート」は高齢福祉課、各福祉センター、各地域包括支援センター等で配布しています。

## 終活とどう違うの？

終活とは「自らの人生の終わりに向けた活動」の略語です。一般的には、自分が亡くなった時の葬儀やお墓、遺言の準備等、身の回りの生前整理等を行うことと捉えられてきました。

しかし最近では、自分の死後についての備えにとどまらず、「これからの人生を自分らしくどう生きるか」を考え、今をよりよく生きるための活動として前向きな考え方に変わってきています。生きていく上で大切にしたい価値観を日頃から大切な人と話し合い、共有する取り組みをACP(アドバンス・ケア・プランニング(人生会議))と呼びます。

自分がどう生きたいのか、自分一人で考えるのは難しいものです。「わたしノート」は人生会議をするきっかけとして活用できるノートです。自分の人生を振り返りながら家族や支援者と一緒に書きましょう。

一度書いたからと言ってその通りにしなければならないことはありません。その時の体調や気分により、考えは変わります。「わたしノート」は後々家族や医療・

介護従事者等がその人の手掛かりとして活用することで、本人の思いが大切にされると同時に、家族に対する心のケアにも繋がります。



人生会議・「わたしノート」について詳細は各QRコードを参照

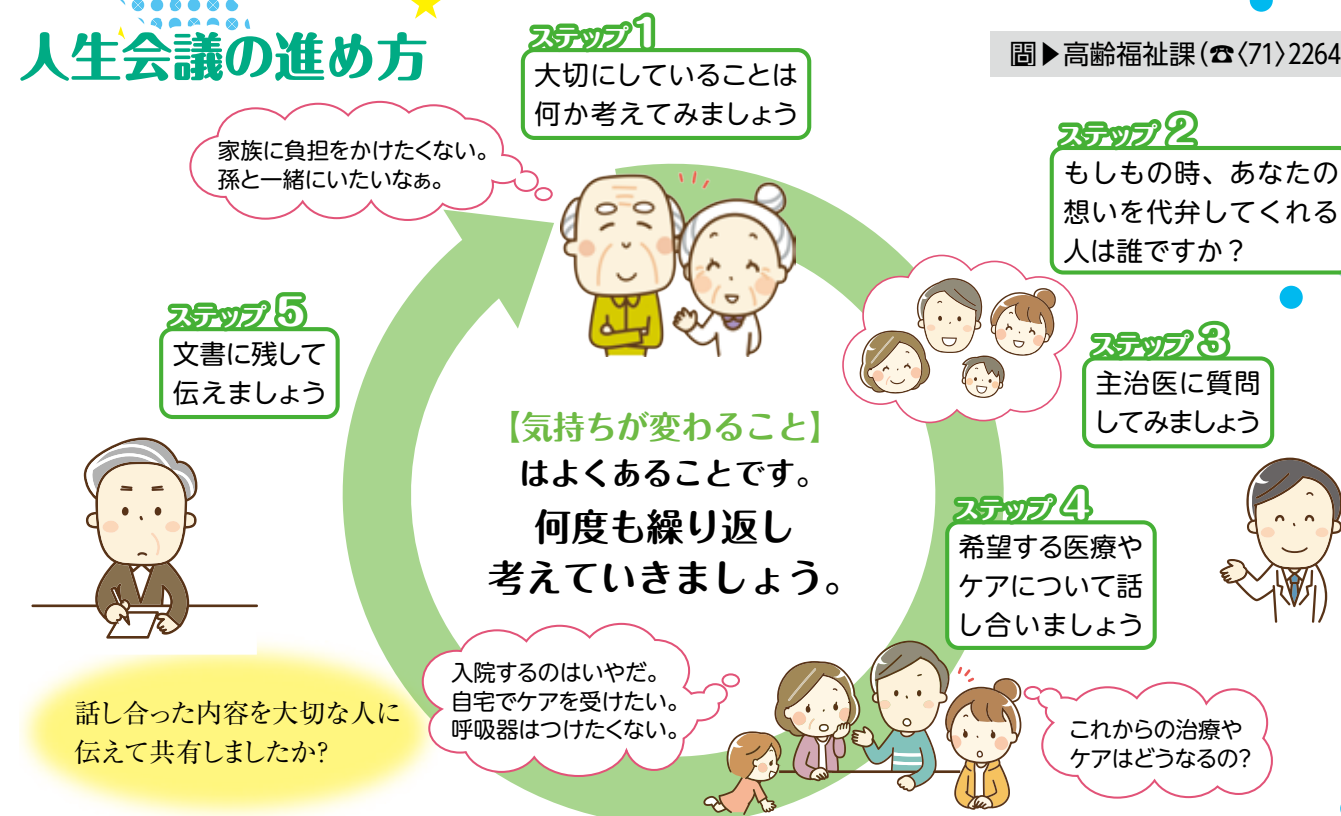
ゼロからはじめる人生会議▶



「わたしノート」について▶



## 人生会議の進め方



図▶高齢福祉課(☎71)2264)

**市の取組み** [安城市の目指す姿] 本人が望む場所で自分らしく最期まで今を生きる市では、全ての人が人生会議をできる体制を作るため、「安城市地域ケア推進会議」にて医療・介護・福祉の専門職と連携し実現に向けて取り組む他、市民向けの啓発活動を行っています。

## 地域包括ケアフォーラムを開催しました

令和4年11月12日に、(安城更生病院脳神経内科 介護老人保健施設長) 杉浦真氏を講師にお招きし、『本人の意思に基づく意思決定支援～価値に基づく医療ケアの実践～』をテーマの講演会とシンポジウムを開催しました。



### 専門職の声

- 本人の気持ちを大切にしたい人生の最期を送ることができるよう、いろいろな職種の人がノートの活用に取り組むことの大切さを感じました
- 「わたしノート」の活用事例が集まったら聞きたい
- わたしノートを持っている人が入院した際、職員がノートを見ながら本人の意向を聞いてくれると活用の場が広がると思う

### 民生委員・児童委員の声

- いろいろな職種の人から話が聞けてよく分かりました。もっと若い人にも広めたいと思います
- 家族を看取った経験を振り返り、たくさんの人々に関わってもらったことに感謝したい。安城市の福祉が更に充実していくように、できることは協力したい

### 講師のコメント

本人が望む場所で自分らしく最期まで今を生きるために、自分自身を知ることや少しでも何か手掛かりを残しておくことが大切です。信頼できる人に想いを託すことを、意識してほしいと思います。