

# 自分らしく



あなたの「こころづもり」  
話してほしい人・聞いておきたいと  
思っている人が、きっと身近にいます



[発行]  
川越市福祉部地域包括ケア推進課 049-224-6087(直通)

令和5年9月作成

## 「もしも」のときって いつだろう？

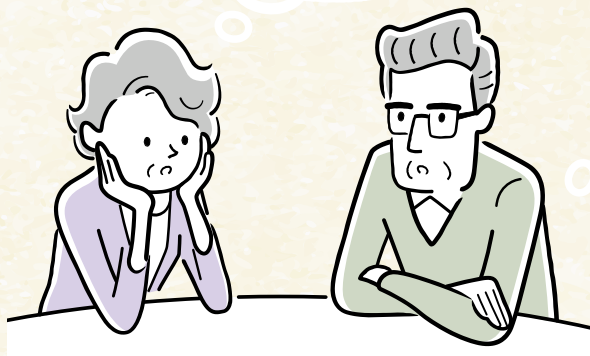
もしものときは突然やってきます。  
そして、いのちの危険が迫った状態になると、約70%の人がこれからの医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなるといわれています。



70%

どんな治療やケアを  
受けたいだろう

一日でも長く生きたい？  
延命につながるだけの  
処置は避けたい？



## たとえば自分自身が 病気になったら…

あなたの家族やかかりつけ医は、あなたの考えや希望を知っていますか？

あなたは、あなたの大切な人がどういった考えや希望を持っているか知っていますか？

どんな所で  
療養したいだろう

住み慣れた自宅？  
病院や施設？

## 「もしも」の前に 人生会議をしよう

人生会議（ACP）とは、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、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有することです。

人生会議は、あなただけでなく、家族やあなたに代わって医療の選択をしなければならない人にも、安心をもたらす手段となる可能性があります。



# 人生会議のすすめかた

人の考え方や価値観、人生観はその時々で変わっていくものです  
何度でも繰り返し考え、話し合しましょう



STEP  
1

大切なことについて  
考えてみましょう



STEP  
2

信頼できる人は  
誰か考えてみましょう



STEP  
4

書いてみましょう



STEP  
3

話し合きましょう  
伝えましょう



# 何を話せばいいの？



## 譲れないこと

やっぱり自分のまちからは  
出たくないなあ

## 気がかりなこと

家族に負担をかけずに  
最期まで過ごせるかな

## 大事にしていること

ごはんを食べるのが  
1番の楽しみ！

## 医療やケア

通院できなくなっても自宅で  
治療してもらいたいなあ



他にもこんなことを考えてみよう

- 続けたい趣味や日課は？
- してほしくない治療・ケアは？

支える側の人へ

## 話し合うきっかけがないときには

あらたまって人生会議を行う場を設定する必要はありません。あなたとの何気ない会話の中に「きっかけ」が転がっています。

会話の中に、生きていくうえで譲れないこと、大事にしていること、気がかりなことが見えてくるはずです。ご本人が望む暮らしができる限りかなえられるよう、サポートしていくことが大切です。

聞き方や  
タイミングが  
わからない...



## 医療・介護関係者とも一緒に考えましょう

医療や介護のことは、病気の原因や病状などを踏まえて考える必要があります。自分や家族だけで考えることが難しい場合があります。人生会議をすすめるには、かかりつけ医など、医療・介護関係者から十分な説明を受けながら一緒に考えていくことが重要です。



## 医療・介護の相談先

川越市では、高齢者本人や介護する家族などが在宅療養するにあたっての不安や疑問などをはじめ、医療・介護関係者からの在宅医療や介護に関する相談窓口として「高齢者在宅療養相談窓口（川越市在宅医療拠点センター）」を開設しています。

市民向け

高齢者在宅療養相談窓口

049-298-6213

●月曜日～金曜日（祝休日、年末年始を除く）

●10時から12時、13時から16時

医療・介護従事者向け

在宅医療拠点センター

049-225-7780

●月曜日～金曜日（祝休日、年末年始を除く）

●9時～17時

