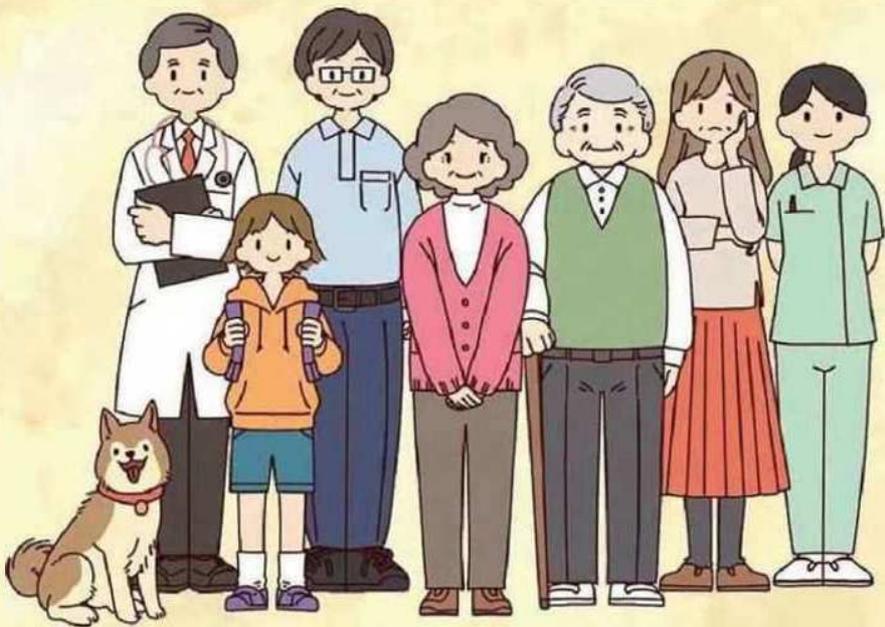




大事なことから、
みんなと話したい

私のこれから



人生会議のすすめ

「人生会議」とは、自分自身が大切にしていること、
どのように生活し、どのような治療やケアを
受けたいかについて、信頼する人たちと話し合っておくことです。

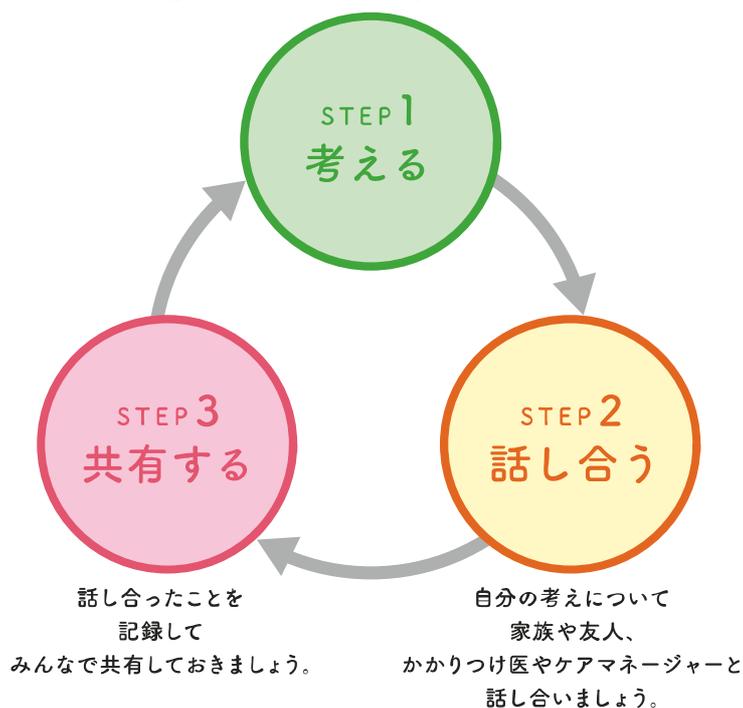
話し合いに
役立つ情報は
こちら





話し合いの手順

自分にとって大切なことは何か
信頼している人は誰かを考えてみましょう。



気持ちは変わるので何度も繰り返すことが大切です。

やってみた人の声

今まで知らなかった
本人の気持ちが
わかってよかった。
(家族の意見)



自分の思いについて、
日頃から
家族と話し合っておく
必要があると感じた。
(本人の意見)



どこで暮らしたいか、
どのような治療を
受けたいか
わかってよかった。
(医療者の意見)



大切にしていることは何か考えてみましょう

○「私が大切にしていること(価値観シート)」(神戸市医師会作成)

あなたが大切にしていることは何ですか？あなたが信頼できる人は誰ですか？

あなたが日頃大切にしていることや、いざという時にしてほしいと思うことを大切な人たちと何度も話し合い、伝えておきましょう。まずは、この価値観シートを使って話し合い(人生会議)を始めてみませんか。

各項目を読んで、あてはまる数字に○をしてください。

ご質問項目	全く大切ではない	あまり大切ではない	まあまあ大切	とても大切
私が心地良い・楽しいと感じられることが生活の中にあること	1	2	3	4
自分の好きなものを食べたり飲んだりすること	1	2	3	4
自分のしたい生活や習慣を続けること (趣味や嗜好/ペットとの生活/気ままな生活など)	1	2	3	4
会いたい人に会うこと	1	2	3	4
身の回りのことは自分でできること	1	2	3	4
いつも清潔な状態で過ごすこと	1	2	3	4
おだやかな気持ちで過ごすこと	1	2	3	4
信仰に従って過ごすこと	1	2	3	4
人の役に立っていると感じられること	1	2	3	4
望んだ場所で過ごすこと	1	2	3	4
家族や友人と十分に時間を過ごすこと	1	2	3	4
家族や友人に私の気持ちや想いを伝えること	1	2	3	4
家族や友人の負担にならないこと	1	2	3	4
私自身が治療や自分の体の状態をよく理解していること	1	2	3	4
治療やケアに私の思いや価値観が尊重されること	1	2	3	4
私が自分の受ける治療や療養生活に関する詳細を決められること	1	2	3	4
大切な人と相談しながら一緒に治療・療養方針を決められること	1	2	3	4
単に命を延ばすことよりも、苦痛を和らげたり、 望む場所で過ごしたりといった生活の質を優先すること	1	2	3	4
痛みや苦しさが少ないこと	1	2	3	4
少しでも長く生きること	1	2	3	4

あなたの大切にしていること／して欲しくないこと

お名前

ご記入日

年

月

日

家族やケアマネジャー、かかりつけ医と共有してみましょう。