人生会議はこれからも自分らしく過ごしていくための準備です。

人生会議とは？

もしものときのために
自分の大切にしたいことや、どのような医療やケアを
受けたいかを考え、信頼できる人たちと話し合うことです。



大事なことは
元気なうちに
考えておこう！

できるだけ家で
すごしたいな



人生会議 Q&A

Q 何のためにするの？

A 将来の医療やケアにあなたの
希望が反映されやすくなります。
また、もしもの時、あなたの思いを代弁
してくれる方の手助けにもなります。

Q いつからはじめたらいいの？

A 今からはじめましょう。誰でも突然の
病気や事故で思いを伝えることが
できない状態になる可能性があります。
年齢や健康状態は関係ありません。
元気なうちから備えておきましょう。

Q 誰と話せばいいの？

A あなたが信頼できる人ならだれでも
構いません。それは家族や、信頼でき
る友人や知人、医療・介護関係者かも
しれません。あなたの思いを理解し、
尊重してくれる人と話しましょう。

Q どんなことを話せばいいの？

A 難しく考える必要はありません。
たとえば、「好きなことは何か」
「過ごしたい場所はどこか」など、
考えやすいことからはじめ、
信頼できる人に伝えてみましょう。

Q 全部決めておかないといけないの？

A いいえ、全部決めておく必要はあり
ません。「今はこう思う」「これだけは
大切にしたい」など、少しずつ考えて
みましょう。

Q 思いが変わったらどうするの？

A 何度でも考えなおして大丈夫です。
気持ちや状況の変化があった時は
その都度話し合いましょう。また、
話し合った内容は、リーフレットや
ノートなどに記録しておきましょう。



岩国市の人生会議のリーフレットが新しくなりました！
これからの事を考え始めるきっかけに、大切な人と話し合うきっかけに、ぜひご活用ください。
そのほかに、思いを整理する方法のひとつとして、エンディングノートがあります。
岩国市のホームページに、岩国市が作成したエンディングノートを掲載しています。また、書店などでもさまざまな種類のものが販売されていますので、ぜひご自分に合ったものを見つけてみてください。

【お問い合わせ先】岩国市高齢者支援課　地域包括支援班(0827)29-2566