

「人生会議」をご存知ですか？

11月30日は、国(厚労省)が定めた「人生会議の日」です。そこで、今回は「人生会議(ACP)」とはどんなものなのかをお伝えしたいと思います。ACPはアドバンス・ケア・プランニングの愛称で、もしものときのために、自らが望む、医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みのことをいいます。あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかを自分で考え、また、あなたが信頼する人たちと話し合うことをいいます。

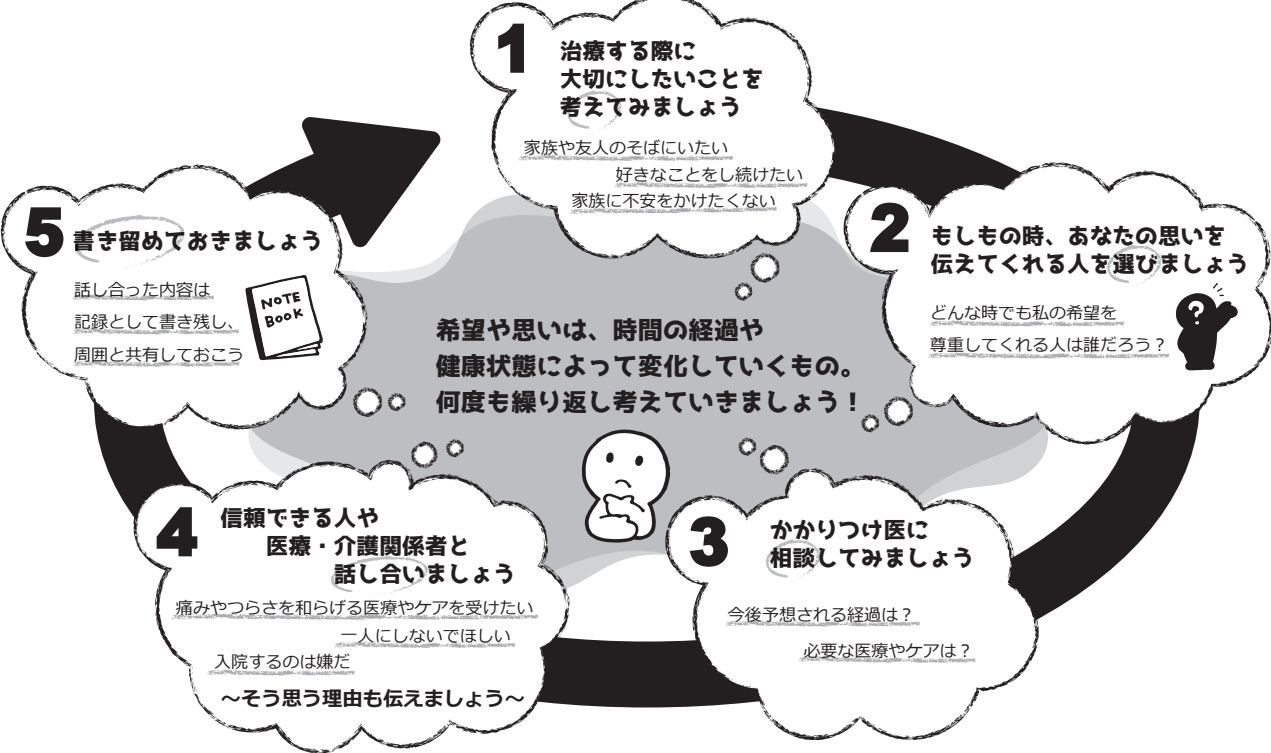
「なんだか難しそう」「もしものとき」そのとき「がきたら考えるからいい」「縁起でもない」と思う方にも、これからの人生を考える機会と受け取ってもらっていただけると幸いです。

■知ってほしいこと

- 命の危機が迫った状態になると、約70%が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言われています。
- 自分自身の気持ちや思いを見つめることになり、「何を大切に生きてきたのか」「これからどう生きようか」「誰と、どこで、どんなふうに過ごしたいか」に気づくことができます。
- その思いを伝えることで、安心して気持ちになったり、家族との絆がさらに強くなったり、自分が今後どうしたいのかを改めて考える機会になったりすると言われています。

人生会議の進め方

「人生会議」は、最期の時期の医療やケアのあり方も含まれますが、前向きにこれからの生き方を考える仕組みです。



※わからない・考えたくない気持ちも尊重されます。あなたのペースで考えてみましょう。

町では、高齢者の単身世帯や夫婦世帯が増えてきています。ご家族や信頼できる方が近くにいないかもしれませんと。前もって、あなたの大切にしたいこと・あなたの思いを分かってくれる人を考えることから始めてみませんか。

