



イラスト/漫画: 橋谷智子



人生会議について聞きたいことや相談したいこと、
また、このリーフレットについて等のお問い合わせは
奈良市在宅医療・介護連携支援センター
(TEL 0742-33-5244)までご連絡ください。



人生会議

アドバンス・ケア・プランニング (ACP)

「もしものとき」について話し合おう

「もしものとき」に備えて、あなたの大切にしていることや、
どこでどのような医療やケアを望んでいるか等について、
自分自身で考え、あなたの信頼する人たちと話し合い共有
することを「**人生会議(アドバンス・ケア・プランニング)**」と
いいます。

これらの話し合いは、もしものときに、あなたの信頼する人
が、あなたの代わりに治療やケアについて難しい決断をする
場合に重要な助けとなります。

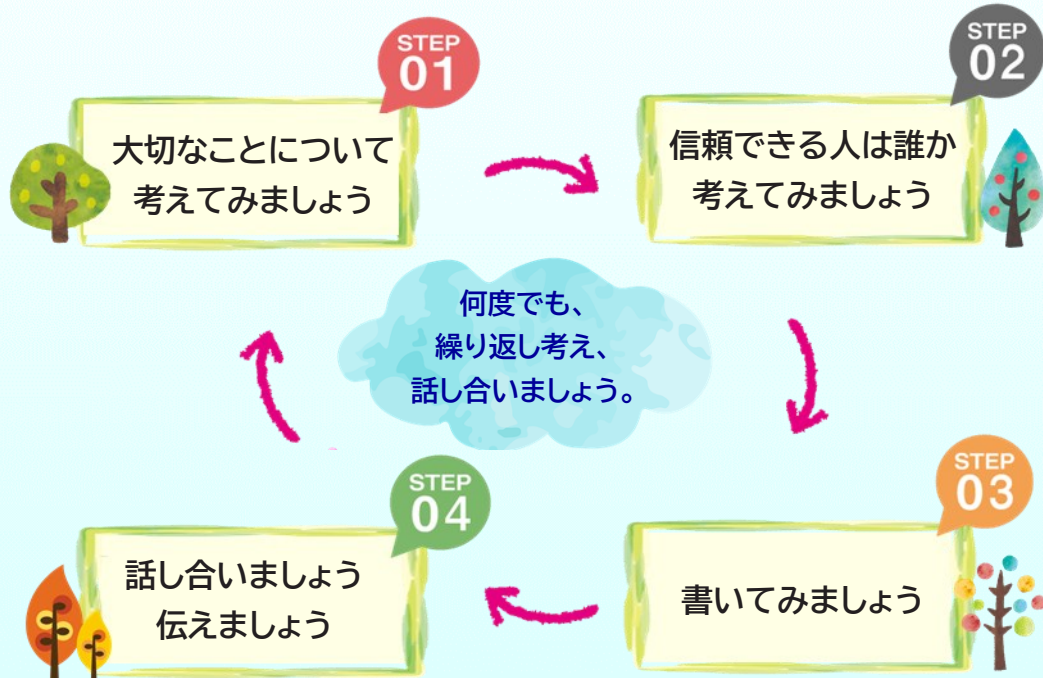
決めなくていいから
いっぱい話をしよう!



令和7年9月 第2版第1刷発行

奈良市長寿福祉課、奈良市在宅医療・介護連携支援センター

これからの医療・ケアについて 話し合い、共有しましょう



いつ、だれと、どのように話し合うの？

- ◆「いつから」ということはありません。年齢や健康状態にかかわらず、**まずは家族や親しい人と話してみましょう。**
- ◆現在の体のこと、病気のことなど、未来のことも含めて、**かかりつけ医に聞いてみましょう。**
- ◆医師、歯科医師、薬剤師、看護師、ケアマネジャー、社会福祉士、相談員、介護職員など、あなたの応援団はたくさんいます。**自分の思いや考えを伝えましょう。**
- ◆あなたと家族や信頼できる人、医療・介護関係者と**話し合ってみましょう。**結論が出なくてもいいのです。お互いの意見を尊重し話し合う過程が大切です。



どんなことを考えたらいいのかな？

- ◆あなたにとって大切なことはどんなことですか？
例) 家族ということ、仕事を続けること、長生きすること、趣味を続けることなど
- ◆もしものとき…
- ◆詳しい経過や余命など、具体的な情報を知りたいですか？
- ◆最期のとき、「こんな医療やケアを受けたいな」
「こんな状況や思いはいやだな」ということはどんなことですか？
- ◆医療やケアをどこで受けたいですか？
- ◆あなたの代わりに医療やケアについて話し合う信頼できる人はどなたですか？

なにに書いてみる？

- ◆奈良市では、「**わたしの未来ノート～おもいをあなたに伝えたい～**」を作成し、ご希望の方全員に、無料で配布しています。
【配布窓口】奈良市役所、各地域包括支援センター等
奈良市ホームページからもダウンロードできます。

奈良市 わたしの未来ノート

検索



- ◆お持ちのノートや手帳でも結構です。

