

# みんなで 支え合い

地域包括ケアシステム

人工呼吸器は付けずに、最後まで家族との会話を大切にしたい。



自宅でペットと過ごす時間を大切にしたい。

あなたは人生の最期を、どこで誰とどのように過ごしたいですか？

今回は、自分の人生の最期への思いを大切な人と共有する取り組み「人生会議」を紹介しします。

人生会議とは？

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やけがをする可能性にあります。もしものときに備え「自分が希望する医療や介護を受けるために大切にしたいこと」などを考え、信頼する人(家族やかかりつけ医など)と繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議」と呼びます。

もしものこと、話そう！ 間（ま）こしー！

より多くの人に人生会議のことを知ってもらうため、昨

年、医師やケアマネジャー（介護支援専門員）が語り合う座談会を開催しました。

在宅療養の現場での体験談を交え、日頃から価値観を共有することの大切さや、何気ない日常会話がもしものときの家族の支えになることなどについて話があり、参加した市民の皆さんからは「家族や身近な人と話をしようと思う」などの感想がありました。

理想の最期を過ごすため

人生の最終段階だけでなく、病気や事故など、どんな世代にもピンチは訪れます。

例えば50歳の誕生日や一年の始まりなどの節目に、自分にとって大切なことと向き合い、残りの人生の過ごし方を考え、家族と共有することから始めてみませんか。迷いながら、繰り返し話をするうちに、自然と「こんな最期を迎えたい」と話せたら良いのではないのでしょうか。

元気な時から食卓などの日常会話で「もしものとき」について人生会議をすることで理想の最期を過ごすことができ、家族も負担なく安心して過ごせるように。そんな地域づくりを目指していきます。

## 人生会議を行う上でのポイント

- 自分の意志が伝えられる時期に始める。
- 一人で考えず、みんなで話し合う。
- 一度だけでなく、何度も話し合う。
- 「今は考えたくない」「知りたくない」という人に無理強いしない。

このように、既存の活動やつながりを大切にしつつ、地域に関わるさまざまな人や団体ができる範囲で支え合い、まちづくりが広がっていく姿は、まさに地域包括ケアシステムであり、市でもこのような取り組みが広がるよう努めています。

● 問い合わせ先 高齢者支援課