

あなたが大切にしたいことは、何ですか？

～自分らしく生きるための人生会議(ACP)～

「人生会議(ACP)」という言葉聞いたことがありますか。

人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)とは、あなたが大切にしたいこと、望んでいる生き方、そして「もしもの時」にどのような医療やケアを望むかについて、前もって考え、話し合っておくことです。

人生会議は、「これからをどう生きたいか」を考えることから始まります。

「もしもの時、延命治療はどうする?」ということを決めるだけではありません。

「自分は何を大切にしたい?」「これからどんなふうに過ごしたい?」

そんなことを考えたり、身近な人と話したりすることも、人生会議のひとつです。



広報すずか令和7年11月5日号に、ACPの体験談などを掲載しています!ぜひご覧ください。



厚生労働省
ウェブサイト



鈴鹿市
ウェブサイト

人生会議はいつでも始められます

命にかかわる病気やケガをする可能性は誰にでもあります。そのような状況になると、自分が望む医療やケアについて、他の人に伝えることが難しくなります。

自分が大切にしていることは何か、どう暮らしていきたいか、どんな医療やケアを受けたいか、前もって信頼できる人と話しておくことは、もしもの時の助けになります。

人生会議は、年齢に関係なくいつからでも始められます。まずは、自分の思いに目を向けてみませんか。

始めるきっかけは日常のそばにあります

どのようなタイミングで自分の思いを話すか、悩む方もいるのではないのでしょうか。何から話していいか分からないという戸惑いもあるかもしれません。難しく考えなくても、日常のふとした瞬間にも話是可以するのです。

例えば、テレビで医療や介護の話題を見たときに、自分事に置き換えて「もし自分が介護が必要になったら、どこで、どんなふうに暮らしたいか」という話をすることも人生会議です。また、誕生日や節目の年齢を迎えたとき、健康診断を受けたときなど、日常の中のちょっとした出来事を、話すきっかけにしてみてもはどうでしょうか。

ゲームで人生会議を考える!?

人生会議はゲームでも始められます。本市では、地域の公民館で、すごろく型の「エンディングゲーム」を開催しています。ゲームのキャラクターになりきって、マス目に書かれたイベントを体験する中で、普段あまり考える機会のない「人生の終盤」について考えていただいています。



ゲーム参加者の声

- 設定されたキャラクターになりきって思いを伝えるので、話しやすかった。
- 最初は重いタイトルかなと思ったけれど、これからのことを気楽に考えるきっかけになった。



やってみよう人生会議！



まずは、次の質問に「自分ならどうかな？」と考え、チェックしてみてください。

正解はありません。気持ちは変わっても大丈夫です。チェックしたら、家族、友達、かかりつけ医など、周りの誰かと話してみましょう。

問 あなたが大切にしたいことは、
どんなことですか？（複数選択可）

- ☐ 家族や友人と一緒に過ごすこと
- ☐ 食べることを楽しむこと
- ☐ 自分のことは自分ですること
- ☐ できる限りの治療を受けること
- ☐ 最期まで、住み慣れた場所で過ごすこと
- ☐ 経済的な負担をできるだけ減らすこと
- ☐ ひとりの時間を持つこと
- ☐ 好きなこと・趣味を続けること
- ☐ 痛みや苦しさがいないこと
- ☐ 延命治療は望まず自然な経過を大切にすること
- ☐ 病院で過ごすこと
- ☐ わからない

問 もしも、自分の気持ちや希望を伝えられなくなった時のために、あらかじめ自分の思いを伝えておきたい人は誰ですか？

- ☐ 配偶者・パートナー ☐ 子 ☐ きょうだい
- ☐ 友人 ☐ その他（ ） ☐ わからない



人生会議について考える

令和8年1月25日に、人生会議に関する市民講演会を開催しました。元おニヤン子クラブの^{にっ たり}新田恵利さん、いしが在宅ケアクリニック鈴鹿の^{おたけこうへい}大竹耕平院長を講師に迎え、介護や在宅医療についてお話しいただき、300人の方にご参加をいただきました。



読んでみませんか



三重県が発行する「いのちの道標パンフレット」には、「わたしの今の希望」を記入する情報共有シートやアドバイスが記載されています。



▲パンフレット ▲いのちの道標パンフレット

大切な人と

話してみませんか

渡部先生にとって人生会議ってなんですか？

先生：自分がどういう過ごし方をしたいか、どんな治療がしたいかなど、その人らしさを最後まで貫くための手段だと思います。

実際にご本人の思いを共有できていてよかったご経験はありますか。

先生：ご自身の意思を伝えることが難しい患者さんがいて、いとこの方が「どうにか治療ができないのか」とご心配をされていました。この患者さんは、積極的な治療を希望しないことを事前にご家族に共有していたため、ご家族を通じていとこの方にもその思いが伝わり、納得していただくことができました。

最後に「人生会議」をまだ考えたことがない皆さんに、伝えたいことはありますか。

先生：大切な人のことをよく理解しているつもりでも、言葉にしないと分からないこともあります。ただ、堅苦しく考える必要はなく、普段の何気ない会話やゲームなどをきっかけに、自分の思いを伝えることから始めてみてほしいと思います。



鈴鹿医療科学大学附属

桜の森病院院長

わたなべ ひで き

渡部秀樹先生

今回の特集に関するご意見・ご感想

地域医療推進課

☎059-382-9291

☎059-384-5670

✉chiikiiryosuishin@city.suzuka.lg.jp