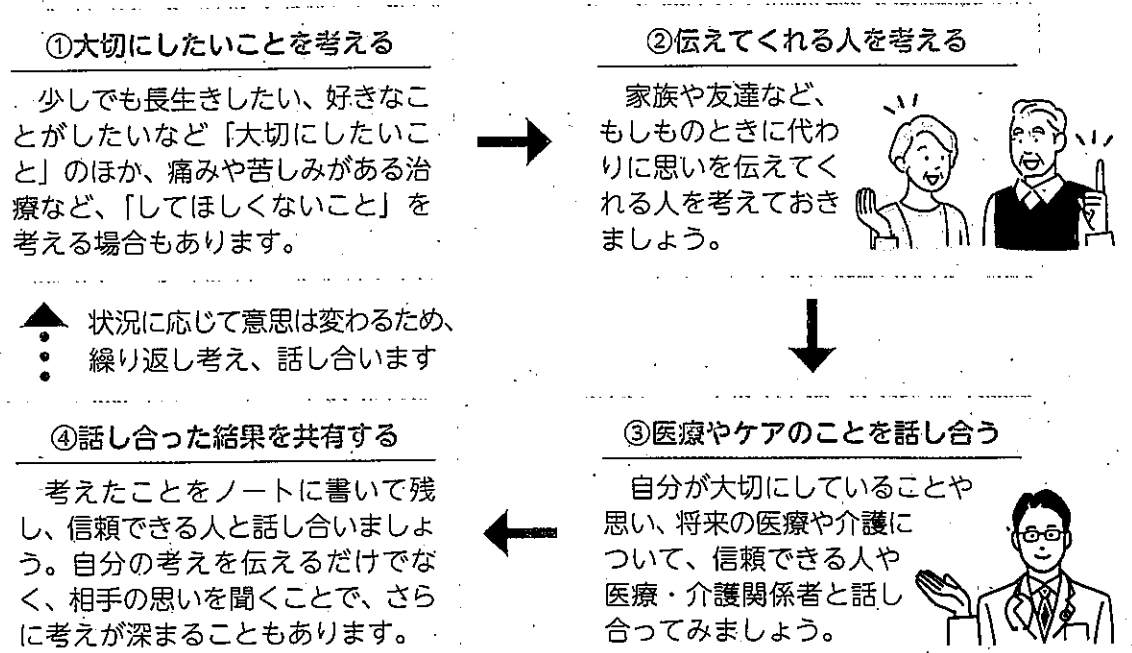


特集
タウンインタビュー
HOTO
情報ピックアップ
市政リーダー
インフォメーション
おでかけ相談
はぐみ
街かぞへレポート
まちの話題

「人生会議」ってどんなことをすればいいの？

次のステップに沿って、まずは自分の考えを整理してみましょう。
そして、あなたの考えを家族や親せきなど、信頼している人と話し合ってみましょう。



「人生会議」は自分らしく生きぬくための新たなスタート

人生会議は、多くの人と輪になって話さなくても、自分の信頼する人と自分の気持ちをキャッチボールし合うことが大切です。改まった場所で話さなくても、家族が集まる時に気軽に、「わたしの大事をつなぐノート」を見ながら「私はこんな風に思っているよ」と話してみてください。

自分の人生が「よい人生やったなあ」と思えるためには、人生会議を行うのに早すぎることはありません。自分のこれからのより良い人生のために、自分の思いを大切な人と話し合うことから始めてください。

長寿福祉課長 松本ゆかりさん

在宅医療・介護連携推進事業

「最期まで自分らしく生きるための在宅医療・介護に関する市民フォーラム」

とき 11月30日(日) 13:30~16:00
ところ 丹波篠山市民センター2階・多目的ホール

内容

- 講演会 演題:「いい人生やったなあ」と言える日のために
～息子を看取った家族の立場・医師の立場から～
講師:かえでホームクリニック顧問・医師 関本雅子さん
- 説明会 「わたしの大事をつなぐノート」について
※来場者には当日お配りします
- 体験 VRを使った認知機能セルフチェッカーで脳の元気度チェック(12:00~13:20)

問い合わせ 長寿福祉課 ☎552-5346



話し合ってみよう！ 人生の 「これまで」と「これから」

皆さんは、「終活」という言葉を知っていますか。終活とは、「人生の終わりについて考える活動」の略称で、人生の最期を迎えるための準備や活動のことをいいます。

元気なうちに、自分が亡くなる準備のことを考えると、ネガティブなイメージをもつ方もいるかもしれません。

しかし、最期のときは誰にでも、いつかは訪れます。自分がこれまでに何を大切に生きてきたのかを振り返り、これから最期の日までをどう過ごしたいかを考え、大切な人と話し合っておくことが大切です。

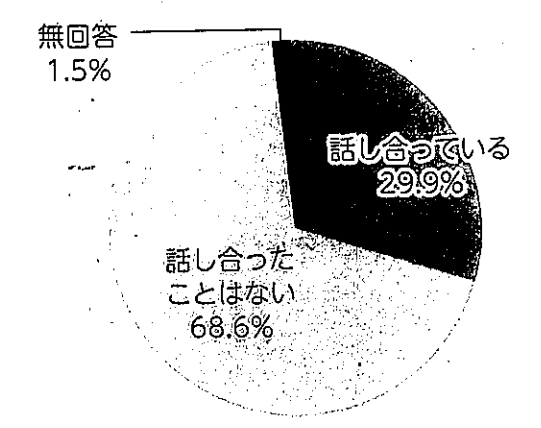
人生を最期まで自分らしく生きていくための準備として、できることから1歩ずつ始めてみませんか。

人生会議のネタ帳として「わたしの大事をつなぐノート(エンディングノート)」がおすすめ

自分の思いを家族に伝えるためにも、気軽に書き始めてみませんか。そして、人生会議のときに「ネタ帳」として使うのもおすすめです。

【設置場所】
市役所本庁、支所、地域包括支援センターなど

人生の最終段階における医療・ケアに関する話し合いをしたことがない人は7割



R5.12「人生の最終段階における医療・ケアに関する意識調査報告書」。対象は一般国民3,000人

終活のひとつ「人生会議」

誰にでもいつかは命にかかわる病気やケガ、認知症にかかる可能性があります。その時に備えて、残された人生をどのように過ごしたいのか、どんな医療やケアを受けたいのかなど、前もって考え、家族や友人、信頼できる人たちと話し合うことを「人生会議」といいます。

市では、自分の思いを書きとめ、対話のきっかけとするため、「わたしの大事をつなぐノート」を作成しています。このノートは、これまでの自分を振り返り、大切にしていることや、やりたいことを考えるきっかけにもなり、「これからの人生をよりよく生きる」ことにつながります。

誰にでも起こりうる「もしものとき」に備えて、あなたの望む生き方、それを支える医療や介護について、人生会議を通じて考えてみませんか。