

『人生会議（アドバンス・ケア・プランニングの愛称）』について

人生会議は「自分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について、自ら考え、信頼する人たちと話し合うこと」を言うんだ。

命の危機が迫った状態になると約70%の方が、これからの医療やケアなどについて自分で決めたり、人に伝えたりすることが、できなくなるとも言われているんだ。誰でも何時でも大きな病気やケガをする可能性はあるよね。

心身の状態に応じて意思は変化することがあるから、何度でも繰り返し考えて話し合ってもいいんだ。もしも、自分のことを伝えられない状況になった時には、家族などの信頼できる人が「多分こう考えるだろう」と気持ちを想像しながら、医療やケア等について話し合いをすることになるんだ。

この人生会議を重ねることで、「もしも自分の気持ちを話せなくなったときに、心の声を伝えることが出来るかけがえのないもの」に、なるんだよ。

信頼できる人が、自分の価値観や気持ちをよく知っていることが重要な助けになるんだね。

話をしていくうちに、自分でも気が付かなかった気持ちにも気づくことも多いみたい。

認知症の場合は、認知症になってしまったからといって、すぐに何もできなくなるわけではないから、大切な人と改めてこれからのことについて話し合っておくと良いと思うよ。

11月30日は「いい看取り、看取られ」から人生会議の日なんだって。「人生会議ノート」「エンディングノート」などの名前で記載できる物が市販もされているから見てみると良いかもしれないね。

“もしも”の時に備えて、一度考えてみるといいね。

ちょっと一息。脳トシ

今週一週間の出来事を思い出してみましよう。

①一番楽しかった出来事

②一番印象に残っている
ニュース

③一番美味しかったごはん

わたしが大切にしたいことメモ

これからの毎日が少しでも楽に楽しくなるように。その手掛かりは自分の中にあります。自分が大切にしたいことを、書き留めておきましょう。これからの暮らしにきっと役立ちます。誰か親しい方とおしゃべりしてみると、「そういえば…」と、思いつくかも。



生活歴（学歴、職歴）	
趣味・特技	
好きな食べ物・飲み物	
好きな本	
好きな音楽・曲	
好きな色	
好きなお店	
大切な思い出	
大切な物	
大切な人	
これからもやりたいこと	
嫌いな食べ物・飲み物	
嫌な事・してほしくないこと	
自分なりに書いておきたいこと・人に伝えたいことなど	