



**人生会議の進め方**  
 いきいき健康課で配布している資料「人生会議を始めませんか」や、市社会福祉協議会が配布するエンディングノート「私の想いノート」などを参考に、あなたの今後の生活のことや大切にしていることを整理してみましょう。そして、家族やあなたが信頼している人と話し合い、考えを共有しておきましょう。

### シルバーライフに輝きを。

～高齢者の福祉を身近にわかりやすく～



vol.74 2026.3

#### 主な内容

- ▶ 人生の「もしも」に備え「これから」を考える人生会議
- ▶ 男の家事教室を実施しました
- ▶ 100歳おめでとうございます

編集・発行 健康福祉部 いきいき健康課 ☎33-3705



▲三世代による人生会議の様子

### 人生会議の4ステップ

#### ステップ1

これからの人生で大切にしたい気持ちを整理する

大切にしたいことは？

- 家族との時間
- ペットとの生活
- 長生き
- 納得できる十分な治療
- 痛みや苦しみが少ない生活

#### ステップ2

自分の気持ちを信頼している人に聞いてもらう

あなたが判断できなくなってきたとき、代わりの判断は誰にしてほしい？

- 配偶者
- 兄弟
- 友人・知人
- 親類
- 子

#### ステップ3

人生の最終段階をどのように暮らしたいか今の考えを決めておく

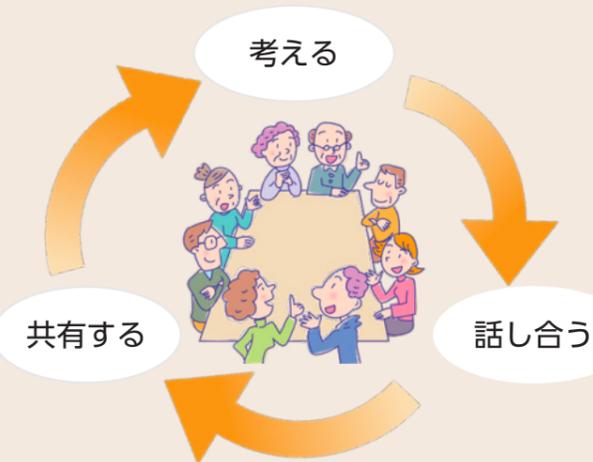
受けたい（受けたくない）と思う医療やケア、予想される今後の経過など

- 病気を治すための治療はなんでも受けたい
- 口から食事ができなくなったりときの希望（点滴・胃ろうなど）
- 自分で呼吸できなくなったり時のケア（心肺蘇生、人工呼吸器など）

#### ステップ4

話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有する

一度決めた内容であっても、体調や環境が変わると気持ち



人生会議の進め方のイメージ

問合せ いきいき健康課

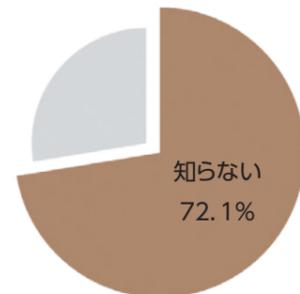
☎ 33-3705

が変わることもあります。そんな時は何度でも考え直して大丈夫です。「今」の自分から考える将来の自分の気持ちや判断を、周りの大切な人たちに共有しましょう。

### 人生会議とは

あなたは「人生会議」という言葉を聞いたことがありますか。人はみな、命にかかわるような病気やけが、事故にあう可能性があります。そして、それがいつ起こるのかは誰にもわかりません。

命の危険が迫った状態になると、本人はもちろん、家族も混乱する可能性が高くなります。最期まで自分らしく生きるために、最期の迎え方について話し合っておくことを「人生会議」といいます。



人生会議の認知度  
出所：令和4年度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(厚生労働省)

### 人生の「もしも」に備え「これから」を考える人生会議

人生会議は、あなたの思いを周りに届け、気持ちを共有するための会議です。自分らしく生きる選択を支えるために、まずは話し合うことから始めてみましょう。



▼すこやか橋本まなびの日の啓発の様子