



令和8年2月

## 『人生会議』はじめてみませんか？

### ●人生会議とは？

人生の最終段階において、あなたはどのように過ごし、どのような医療やケアを受けたいと思いますか？

あなたが大切にしたいことや望む生き方について考えたり、信頼する周りの人々とふだんから話してみたりすることを

「**人生会議**（アドバンスケアプランニング：ACP）」

といいます。

### ●若い自分には関係ない？

人は誰でも、命に関わる大きな病気やケガに見舞われる可能性があります。ですから、年齢に関係なく、どなたにでも関係があります。

人生の最終段階という「縁起でもない」「まだ早い」と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、しかし、“もしも”はいつ訪れるか、わかりません。

右の図にあるように、

**自分らしい生き方で最期を迎えていただくために、希望が変わるたびに大切な方や医療チームと何度でも情報共有をしましょう。**

