介護あんしん講座

『人生会議について・直接相談会』

～人生会議ってなぁに～

日時：令和７年10月4日（土）10：00～12：00
場所：北斗市林業協業センター

ほくと・ななえ　医療・介護連携支援センター
コーディネーター　眞嶋　史恵
社会福祉士・介護福祉士

本日の流れ

令和７年10月4日（土）１０時００分～
在宅介護支援センター清華園
「介護あんしん講座」

【前半】		【後半】	
講演	30～40分	グループワーク	15分
個人ワーク	10分	カード	15分
休憩	10分	発表	10分
口腔体操	10分	質疑応答	5分

本日の内容

1．人生会議ってなに？

2．どうして人生会議が必要なの？

人生会議の言葉からのイメージ

終活

エンディングノート

難しそう

縁起でもない

もしも・・・大切な人の余命が限られていると知ったら・・・

そういう経験は，ありましたか？

私たちは，いつどうなるかはわかりません・・・。

そして，自分に代わって大事な決断をしなければならない時，それは誰になると想像しますか？

「もしものとき」ってどんな時？

1．例えば病気や事故で意識不明になったとき

2．例えば脳出血や脳梗塞で意識はあっても会話や
　意思を伝える能力が無くなってしまったとき

3．認知症が進行したとき

4．その他の状況で意識不明の状態が続いているとき

5．進行性の疾患があり今後の治療を決めるとき

「もしものとき」の話しって何で話しづらいの？

1．そんな話し，したくない

2．そんな話し，したら迎えが早く来る

3．家族に「そんな話ししないでよ」と言われた

→ 「もしものとき」のための大事な話しなのに・・
話しにくいのはなぜ？

どうして話し合いが必要なのか？

○「もしものとき」の状態になると約７割の方が，
これからのこと（医療・ケアなどを含む）を，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いわれています

○自分がどんな生活を望んでいるか，どんな医療やケアを受けたいかを，大切な人と話し合っておくと，「もしものとき」に，
自分の思いに近い形で支えてもらえる可能性が高いといわれています

どうして話し合いが必要なのか？

○「もしものとき」自分にとって身近にいる大切な人に決断を託すことになるかもしれません

○自分が受けるかもしれない医療・ケアについて，自分の思いを伝えておくことは，もしもの時に決断を託される人の負担や迷い，葛藤を減らすことに繋がります

○「もしものとき」の話し合いは，自分のためでもあり，大切な人の心を守ることにも繋がります

人生会議は，どうやるの？

人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか ？

もしものときのために

「人生会議」

ACP 人生会議

～自らが望む、人生の最終段階の医療･ケアについて話し合ってみませんか～

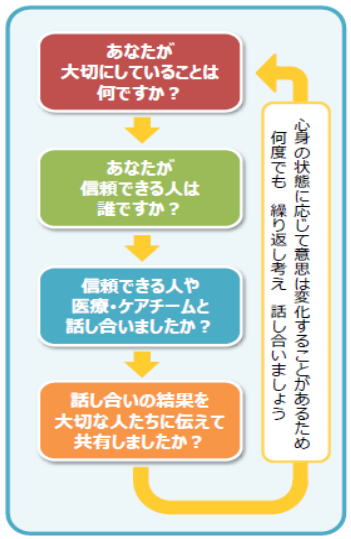
11月30日（いい看取り・看取られ）は人生会議の日

誰でも、いつでも、
命に関わる大きな病気やケガをする
可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、
約７０%の方が、
医療やケアなどを自分で決めたり
望みを人に伝えたりすることが、
できなくなると言われています。

自らが希望する医療やケアを受けるために
大切にしていることや望んでいること、
どこでどのような医療やケアを望むかを
自分自身で前もって考え、
周囲の信頼する人たちと話し合い、
共有することが重要です。

話し合いの進めかた（例）



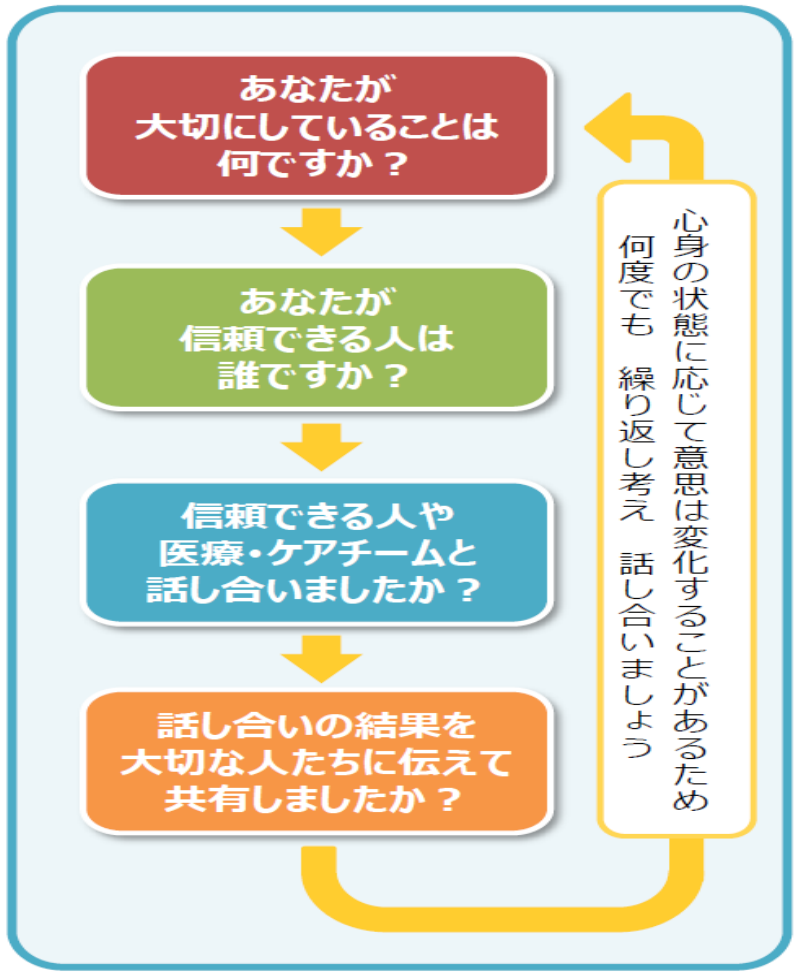
もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、
前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を
「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」
と呼びます。
あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等からあなたや
家族等へ適切な情報の提供と説明がなされることが重要です。

このような取組は、個人の主体的な
行いによって考え、進めるものです。
知りたくない、考えたくない方への
十分な配慮が必要です。

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html

話し合いの進めかた（例）



医療・介護支援者からの
説明用

もしもノート
はこだて
-人生会議の説明書-

もしも、突然事故にあったら．．．
もしも、重い病気になったら．．．

将来、自分で自分のことを決められなくなるかも知れません。そんな『もしも』の時に備えて、今のあなたの思いや願いを整理してみましょう。

「もしもノートはこだて」は、あなたが大切にしていることや人生の最期に望むことを、ご家族や医療・介護支援者と話し合う「人生会議」についての説明書になっています。

最期の瞬間まで「あなたらしく」生きるために、ご自分の思い、願いについてご家族や医療・介護支援者と話し合ってみませんか。

「自分が大切にしたいこと」や「希望する医療・ケア」について，どう考え，誰に　伝えたらいいのか…そんな“あなたの思い”を整理するお手伝いができます！

開演前に上映していた
もしもノート寸劇動画は
こちらからご覧になれます

もじも寸劇

元気なうちから話し合うのが
当たり前そんな地域になれるよう
にしていきましょう！

≪「もしもノートはこだて」のご活用について≫

現在，「もしもノートはこだて」は医療・介護関係者からの説明用として公開しています。

このノートは，ご本人やご家族が医療・介護の関係者とともに「人生会議」について話し合う際にご活用いただけます。

今後は医療・介護関係者の皆さんのご意見をもとに改良を重ね，より多くの地域の方々にとって使いやすい形にしていく予定です。「もしもノートはこだて」は，あなたの人生をより豊かで充実したものにするための大切な話し合いを後押しする冊子です。

このノートについてのご質問やご相談は，以下の窓口で受け付けております。

【函館市医療・介護連携支援センター　　電話：0138-43-3939】

【ほくと・ななえ医療介護連携支援センター　　電話：0138-42-1232】

本活動を通じて，地域の皆様が安心して人生の選択を考えることができるように取り組んでおります。

ご理解とご協力を賜りますよう心よりお願い申し上げます。

「センターホームページ」
はこちら

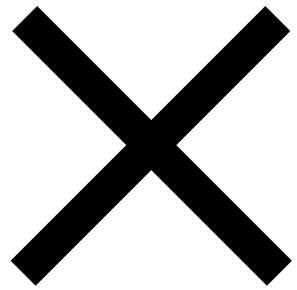
人生会議～おさらい～

自ら望む人生の最終段階における医療・ケアについて，前もって考え，医療・ケアチーム等と繰り返し話し合い共有する取組のことである。

○

人生会議～おさらい～

一度決めたら変えられない。



人生会議～おさらい～

もしもの時，本人の信頼する人が，
本人の代わりに治療やケアについて，
難しい決断をする場合の助けになる。

○

人生会議は，自分や大切な人へのおもいやり

ご清聴ありがとうございました

出前講座は，医療・介護に関する内容でしたら皆様のご希望に沿って実施できます。お気軽にご連絡ください。

【お問合せ先】ほくと・ななえ　医療・介護連携支援センター
電話：0138-42-1232　担当：眞嶋（ましま）