

「人生会議」ってなあに？

もしもノートとは？



函館市総合福祉センター

令和8年10月1日(木)

函館市医療・介護連携支援センター
コーディネーター 森田智



人生会議とは・・・

あなたが大切にしたいことや、「もしものとき」に
どんな医療やケアを受けたいかを、前もって家族や
周りの人と話し合っておくことです。

アドバンス・ケア・プランニング

人生会議（ACP）

1

守る



思いを『守る』

- 元気なうちに希望を伝えておくことで、将来自分で判断できなくなっても、あなたの「大切にしたい思い」をまわりの人に守ってもらえます。

2

軽減



負担を『軽くする（減らす）』

- あなたの代わりに、医療やケアの選択をする家族や支援者が、決断に迷い悩む心の負担を軽くすることができます。

3

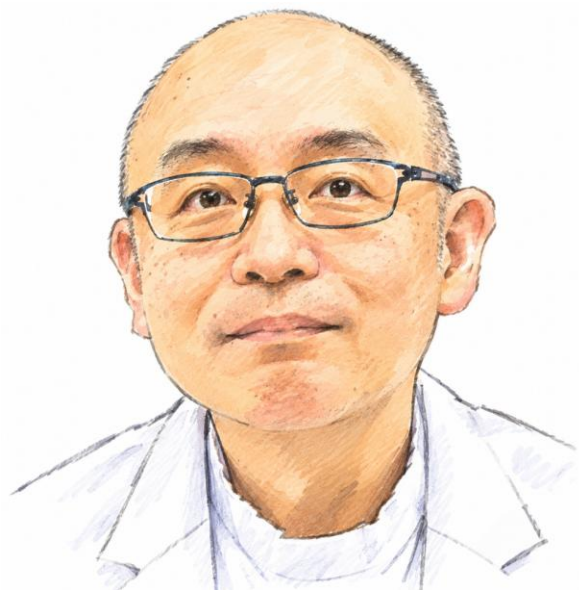
気楽



「縁起でもない」ではなく、『気楽に話そう』

- 特別な準備は必要ありません。日々のいつもの暮らしの中で、少し立ち止まって気楽に話し合ってみることが最初の一步です。

もしもノートはこだてとは



市立函館病院 緩和ケア科

山崎 裕（やまざき ゆたか）先生

最も大切なのは、自分がどのようなことを大事に
して生きているのか、どのような暮らしを望んで
いるのかを考え、ご家族や信頼できる方々と繰り返し
話し合うことです。書くことではありません。

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。



ー人生会議の説明書ー

もしもノートはこだて

- 大切にしたいことは人それぞれ違う。
- 病気や環境の変化で希望も変わる。
- 自分の思いを大切な人と話しておく。
- 一度決めたら終わりではなく、
何度でも話し合い、見直していく。

「もしものときに、どうしたいか」は、 変わっていくことがある。

どのような生き方を望むかは、一人ひとり異なるもの。
また、ライフステージとともに変わっていくこともあります。



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？
あなたが大事にしたいこと、望む生き方について、考えたり、話してみたりすることは、
もしものときに、あなたの望みをかなえる第一歩となります。

あなたが望む生き方を。

人生会議 アドバンス・ケア・プランニング(ACP)

あなたが大事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・ケアを受けたいかを、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと共有しておくことを、アドバンス・ケア・プランニング(ACP、愛称：人生会議)といいます。

01 あなたが大切にしていることは何ですか？

02 あなたが望んでいることは何ですか？

03 信頼できる人々と話し合ってみよう

04 何度でも繰り返し考え話し合おう

①「穏やかなころ」

落ち着いている時に考えましょう



②「大切な人と一緒に」

家族や信頼している方と一緒に
話し合いながら考えましょう



③「人生の変化」

年齢や状況で考えは変わります



④「話し合い」

考えが変わったら何度でも
話し合いましょう



⑤「振り返り」

定期的に見直しましょう



もしもノート掲載5つのステップについて

心身の変化に合わせて、**一度にすべて決めなくてもいい**ので、ご家族や信頼できる方々と何度でも考え、話し合しましょう。



STEP 1

思い・願いの整理



医療・ケアを考える



人生最期を考える



思いを託す人を決める



大切な人と話し合う



STEP 3

STEP 4

STEP 5

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」

～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（いい暮らし・暮らされ）は人生会議の日

話し合いの進めかた（例）

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。



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。

あなたが
大切にしていることは
何ですか？

あなたが
信頼できる人は
誰ですか？

信頼できる人や
医療・ケアチームと
話し合いましたか？

話し合いの結果を
大切な人たちに伝えて
共有しましたか？

心身の状態に応じて意思は変化することがあるため
何度でも 繰り返し考え 話し合いたしましょう

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



普及・啓発リーフレット

誰でも、いつでも、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**
人が、自分で医療やケアについて
決めたり、希望を伝えたりするの
が難しくなると言われています。

あなたの思い

- ✓ あなたが大切にしていることは何ですか？

共有

- ✓ 話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有しましたか？

心身の変化に合わせて、
何度でも考え、話し合しましょう

話し合い

- ✓ 信頼できる人や医療・ケアチームと話し合いましたか？

相手

- ✓ あなたが信頼できる人は誰ですか？

ご清聴ありがとうございました

出前講座では、医療・介護に関する内容について、皆様のご希望に合わせて実施しています。

「こんなことを知りたい」「このテーマについて聞いてみたい」などご要望がありましたらお気軽にご相談ください。

【お問合せ先】 函館市医療・介護連携支援センター TEL：43-3939