地域包括支援センターだより　第66号

令和８年１１月発行　：　加美町地域包括支援センター　☎　63－3600

知っていますか？「人生会議」

～　１１月30日（いい看取り・看取られ）は人生会議の日　～

―　人生会議とは　―

もしもの時のために、自分自身が望む医療や介護について、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを　**「人生会議（ｱﾄﾞﾊﾞﾝｽ･ｹｱ･ﾌﾟﾗﾝﾆﾝｸﾞ）」**と呼びます。

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ります。だからこそ、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、共有する取り組みが重要です。

―　人生会議の４つのステップ　―

１．大切にしていることは何か考える
あなたにとって大切にしていることは何ですか？

２．信頼できる人は誰か考えてみる
もしもの時に、あなたの思いを伝えてくれる人（受ける医療や介護について話し合ってほしい人）は誰ですか？

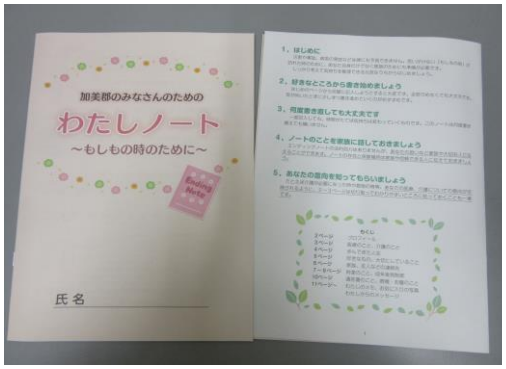
「気持ちが変わること」はよくあることです。何度でも繰り返し考え、話し合うことが大切です。



３．信頼できる人と話し合ってみる
あなたが大切にしていることを踏まえて、希望する生活について信頼できる家族や友人と話し合いましょう。

４．伝えてみる
考えたことや話し合ったことを書き残して、伝えてみましょう。

加美郡のみなさんのための「わたしノート」～もしもの時のために～



加美郡在宅医療介護連携推進協議会では、加美郡の医療、介護、福祉、行政などの関係機関が集まり、安心して在宅医療・介護を受けることができる地域づくりを目指して、話し合いを行っています。　このノートは、人生会議（ｱﾄﾞﾊﾞﾝｽ･ｹｱ･ﾌﾟﾗﾝﾆﾝｸﾞ）に取り組むきっかけとなるよう、協議会委員の方々との話し合いを重ねて、作成したものになります。日頃から「もしも」の時に備えて、自分の思いを伝える準備が必要です。

＊このノートの活用を含めて「人生会議」についての研修会を開催します。裏面をご覧ください。

令和８年度加美郡在宅医療･介護連携推進事業
「人生会議（ACP）普及啓発研修会」

ACP 人生会議

元気な今だからこそ
「人生会議 」
～これからの生き方、考えてみませんか～

人生会議（ACP：ｱﾄﾞﾊﾞﾝｽ・ｹｱ･ﾌﾟﾗﾝﾆﾝｸﾞ）とは、将来病気になったり介護が必要になる等、もしもの時に備え、これまで自分自身が大切にしてきたことや、これから誰とどこでどのように過ごしたいか、自ら希望する医療や介護のこと等について考え、また信頼する人たちと繰り返し話し合いを行い、共有する取り組みのことです。

自分の想いを伝えることができる「今」、自分らしい暮らしを続けるために
「人生会議」について学んでみませんか？

日　時　令和８年１１月２１日（土）
午後２時～午後３時３０分

場　所　加美町中新田公民館　ホール
（加美郡加美町字一本杉６３）

内　容
- 講話　「人生会議って何？」
- カードを使った人生会議（ACP）の体験
- 加美郡版エンディングノート「わたしノート」の使い方

講師：一般社団法人　Link Workers 代表
吉　崎　伸　一　氏

定　員　８０名

申込方法　加美町地域包括支援センターへ電話 若しくは
右記二次元コードからお申込み下さい。
URL：https://logoform.jp/f/fOcPL
１１月１６日（月）まで

二次元コード

申込･問合せ　加美町地域包括支援ンセンター
電話　0229-63-3600

＊参加された方には、加美郡版エンディングノートを差し上げます。