



元気な時がはじめ時！

これから必要となる 人生会議 実践BOOK

～「私らしい」人生を考えるために～



“もしも”に備えて 人生の最終段階の準備はできていますか。

岡 山 市



誰の人生にも始まりと終わりがあります。
生まれてから、今までに数々の岐路を選択し、今の私があります。
今後の人生をどのように過ごしていきたいか・・・。
命の危険が迫った状態になると、約7割の方が、医療やケアなどについて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。
私の想いを伝えることができる、今。
これからも「私らしい」暮らしをしていくために、大切な人や専門職の人たちと話し合い、人生会議実践BOOKを一緒に完成させていきましょう。



人生会議実践BOOKとは

もしもの時に備えて、大切にしていること、どのような治療や介護を望むのかなど、大切な人や専門職の人たちと話し合う時に、使ってもらうための冊子です。

人生会議実践BOOKの目的

- ①自分自身のことを大切な人や医療・介護の担当者に理解してもらうために使いましょう。
- ②自分のこれからの暮らし・医療・介護についての考え方や想いを共有することができます。

人生会議のすすめ方

1. まずは、自分で考えてみましょう。
2. 考えた内容について大切な人と話し合ってみましょう。
3. 実際に書きこんでいきましょう。
4. 気持ちは変わるものです。気持ちの変化があった時には、見直してみましょう。

人生会議実践BOOKの書き方手引き

Q いつ始めるの？

A いつからでもかまいません。自分の意思が伝えられる時から、始めておくとよいでしょう。また、誕生日や何か病気が見つかった時などの節目の時に始めてみるのもよいでしょう。

Q 一人で考えて書いてもいい？

A まずは、家族や大切な人と話し合ってみましょう。その後、あなたのことをよく知っているケアマネジャーやヘルパーやかかりつけ医等の、医療や介護の専門職とも話しておくことをお勧めします。

Q 全項目を話さないといけないの？

A 全項目について一度に考える必要はありません。決められない項目があってもかまいません。どの項目からでもよいので始めてみましょう。

Q 気持ちが変わったらどうするの？

A 気持ちの変化があったらその都度話し合いましょう。話し合った内容は、記入しておくことも忘れないようにしてください。

Q 話し合った内容を記入した後はどうするの？

A 保険証と一緒に置くなど、分かりやすい所へ保管しておくとうよいでしょう。また、保管場所を誰かに伝えておくとう緊急時にも安心です。

Q 誰のため？どんな時に役立つの？

A ★**あなたのために…**

自分のことを決められなくなった時に、話し合った内容が尊重されます。

★**家族やパートナーのために…**

あなたに代わって、決める時の不安が軽減します。

★**介護に関わる人のために…**

介護サービスの利用や日常生活の過ごし方について、一緒に話し、共有することができます。

★**医療に関わる人のために…**

病状だけでなく、生き方を尊重した医療方針を考えていくことができます。



まず、以下の項目について話し合った内容を書いていきましょう。
治療や療養生活のこと、これからの生活のことなど、
決められないことや考えられないこともあると思います。
自分の書きやすいところから、始めてみましょう。



ステップ1

大切な人に知って欲しい 私の想い

これまでの私

楽しかった思い出

今の私

大好きなこと・趣味

これからの私

経験したいこと(どんな
自分でありたいか?)

人生(生活)で大切にしていること

- | | |
|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 家族との時間 | <input type="checkbox"/> 仕事をする事 |
| <input type="checkbox"/> 大切な人との時間 | <input type="checkbox"/> 旅行に行くこと |
| <input type="checkbox"/> 友人との時間 | <input type="checkbox"/> 人の役に立つこと |
| <input type="checkbox"/> 今の生活 | <input type="checkbox"/> 宗教・信仰など |
| <input type="checkbox"/> 趣味を続けること | |
| <input type="checkbox"/> 出来るだけ望んだ生活ができること | |
| <input type="checkbox"/> 好きなものを食べる事 | |
| <input type="checkbox"/> 経済的に困らないこと | |
| <input type="checkbox"/> その他() | |

もしもの時のために、
伝えておきたいこと

ステップ2

大切な人に知って欲しい 治療・療養に関する希望や想い

周囲の信頼する人たちと話し合い共有しましょう。
かかりつけ医など医療や介護の専門職とも共有していきましょう。

- ①健康状態や病気についてどのような経過をたどるかなど、詳しい説明を受けたいですか。
- はい いいえ

②もし、病気やけがで障害が残り、身の回りのことを一人ですることが難しくなった時、どこで療養したいですか。

自宅 施設 病院 その他 ()

③治療することが難しい病気にかかり、死が間近（半年～1年程度）になったらとします。死が間近になったことを伝えて欲しいですか。

伝えて欲しい 伝えて欲しくない 今は決められない
その他 ()

④死が間近になった時どのようにありたいですか。（いくつでも）

痛みや苦しみが少なく快適に過ごせることを優先したい
生きていることに価値を感じたい
喜びにつながることや楽しみを持ちたい
1日でも長く生きることを優先したい
社会や家でできることを続けていきたい
他人に弱った姿を見せたくない
家族や友人と十分な時間を過ごしたい
人の迷惑になりたくない
自宅で過ごしたい
その他 ()

⑤死が間近になった時どのような治療を望みますか。

余命が少しでも延びる可能性があれば、つらさがあっても、できるだけの治療を受けたい
まず治療を受けてみて、耐えることができないつらさがあるようならそこで中止したい
最初から、つらい治療は受けずに、苦しみをやわらげる治療を受けたい

⑥人工呼吸器をつけていないと数時間の命だという場面になった時、どうして欲しいですか。（もしもの時の治療について P6参照）

人工呼吸器の装着を希望する
人工呼吸器の装着を希望しない
わからない

⑦治療や療養について、なぜそう考えたのか、また伝えておきたい事などについて書いておきましょう。（経管栄養、人工透析など）

（もしもの時の治療について P6参照）

私の気持ちの変化を記すページ

(例)

初めて書いた時

- 日付 R4.11.30
- 誰と 夫、長女、かかりつけ医
- 感想・メッセージ
一度に書くのは大変だった。
(夫)自分用も作成したい。

気持ちが変わった時

- 日付 R5.11.30
- 誰と 長女、ケアマネ
- 変化したこと ①詳しい説明を受けたい
- 感想・メッセージ
(ケアマネより)気持ちの変化があるたびに一緒にしましょう。

初めて書いた時

- 日付
- 誰と
- 感想・メッセージ

気持ちが変わった時

- 日付
- 誰と
- 変化したこと
- 感想・メッセージ

気持ちが変わった時

- 日付
- 誰と
- 変化したこと
- 感想・メッセージ

気持ちが変わった時

- 日付
- 誰と
- 変化したこと
- 感想・メッセージ

気持ちが変わった時

- 日付
- 誰と
- 変化したこと
- 感想・メッセージ

気持ちが変わった時

- 日付
- 誰と
- 変化したこと
- 感想・メッセージ

話し合ったことは、書いておきましょう。気持ちの変化のあった時も、書きましょう。一緒に話し合った方もメッセージを残してあげましょう。

もしもの時の治療について

もしも、呼吸ができなくなったら？

自力で呼吸ができなくなった時、人工呼吸器をつけることで、心肺機能を維持します。

■ 気管挿管

管を口もしくは鼻から気管まで入れて人工呼吸器につなぎます。苦痛を伴うため、お薬で意識を下げて行います。

メリット 呼吸が維持される

デメリット 声が出しにくくなる、口から食事がとれない



■ 気管切開

1～2週間を超えて人工呼吸器装置が必要な場合、のどを切開して気管に穴を作り、そこに管を入れて人工呼吸器につなぎます。

メリット 訓練次第で口から食事を摂ることができる

デメリット 人工物が気管に入っているため、感染や出血の可能性がある

もしも、心臓が止まったら？

心臓が止まった時に、再度心臓を動かすために、心臓マッサージとカウンターショックを合わせて行います。

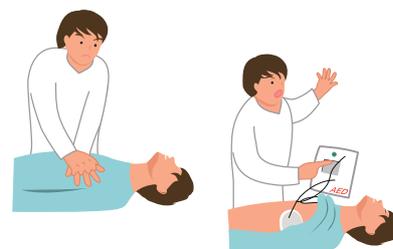
■ 心臓マッサージ

胸のあたりを圧迫して心臓から血液をからだ中に送りだし、心臓を再び動かす方法

■ カウンターショック

電力を通して、心臓のリズムを正常に戻す方法。緊急の場合、一般市民も使用できるようにAEDがあります。

メリット 救命率が上がる可能性がある **デメリット** 骨折する可能性がある



もしも、口から食べることができなくなったら？

食べ物を飲み込む機能が低下した場合に、人工点滴や胃ろうなどの人工栄養法によって水分や栄養を与える延命治療です。

■ 胃ろう

小さな穴をあけて、そこから直接胃に栄養分や水分等を入れます。穴は内視鏡を使用して比較的簡単につくることが多いです。

メリット 経鼻胃管より不快感がない **デメリット** 胃ろうを作る手術が必要

■ 経鼻経管栄養

鼻から胃（または腸）まで細い管を入れて栄養剤や水分を補給します。

メリット 穴をあける手術がいらぬ **デメリット** 管を通すので不快感がある

■ 中心静脈栄養

手や足からの点滴だけでは十分な量の栄養を点滴できない場合、心臓に近い太い静脈に点滴の管を留置し、そこから高カロリー栄養剤を点滴します。

メリット 漏れや痛みが少ない **デメリット** 合併症がおこる可能性がある



もしも、腎臓の働きが悪くなったら？

腎臓の働きが低下すると、人工透析を行わなければならない場合があります。

■ 血液透析

血液中の水分や老廃物を腎臓の代わりに人工的に取り除く治療。

メリット 病院の管理のもと治療が受けられる **デメリット** 週3回、1回4時間の通院が必要



「人生会議(ACP: アドバンス・ケア・プランニング)とは」

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繰り返し話し合い、共有することが重要です。この取組を「人生会議(ACP: アドバンス・ケア・プランニング)」と言います。

岡山市では人生会議(ACP: アドバンス・ケア・プランニング)の実施の推奨とともに、市民の終活を支援するためのツールとして「岡山市エンディングノート」を作成しています。上記は岡山市ホームページからダウンロードできます。詳しくは右記の二次元コードを読み取ってご覧ください。



令和8年1月発行

岡山市版ACP(アドバンス・ケア・プランニング) Ver.3

人生会議 実践BOOK ～「私らしい」人生を考えるために～

編集：岡山市保健福祉局医療政策推進課
地域ケア総合推進センター
〒700-0962
岡山市北区北長瀬表町二丁目 17-80
TEL：086-242-3135

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

介護事業所等の事業主様、介護業務に従事されている皆様へ

厚生労働省交付金事業(雇用管理改善等援助事業・能力開発事業)

専門家による 無料相談のご案内

雇用管理改善・人材育成・健康確保に関するお悩みを、専門家（雇用管理コンサルタント、介護人材育成コンサルタント、ヘルスカウンセラー）が事業所にお伺いして、無料相談・アドバイスを実施いたします！

※一部オンラインによる相談援助も可能ですのでお気軽にお問合せください。

○ご相談内容（例）

記載ご相談内容はあくまで一例です。
その他相談内容等に関しましてもお気軽に
お問い合わせください。

①雇用管理改善 に関するご相談

生産性向上、ハラスメント対策、
処遇改善加算、事業所経営ほか、
労務管理全般について。

（年度内）1事業所につき
1回2時間 計6時間まで実施可

②人材育成 に関するご相談

リーダー育成の方法、研修計画、
キャリアパス導入、職員のモチベー
ション向上など。

（年度内）1事業所につき
1.5時間×3回まで実施可

③健康確保 に関するご相談

メンタルヘルスケア、
ストレス対策など。

（年度内）1事業所につき
1回1～1.5時間
計4時間まで実施可

👤当センターの「専門家」とは…

介護分野の雇用管理や人材育成・健康確保に詳しい、
当センターより委嘱を受けたコンサルタント（社会保険
労務士、キャリアコンサルタント、産業カウンセラー、
行政書士、中小企業診断士等）にて構成しています。

まずは下記までご相談ください。（裏面にFAX申込書がございます）

公益財団法人介護労働安定センター岡山支部

〒700-0904 岡山市北区柳町1-1-1 住友生命岡山ビル15階

TEL：086-221-4565 FAX：086-221-4572

<http://www.kaigo-center.or.jp/shibu/okayama/index.html>

👉こちらをクリック！！

FAX申込書 (086-221-4572)

【委嘱コンサルタントのご紹介（順不同）】

＜コンサルタント相談＞

中原 俊 (特定社会保険労務士・行政書士・産業カウンセラー)
 笹井 茂樹 (特定社会保険労務士)
 田村 典子 (特定社会保険労務士・産業カウンセラー・キャリアコンサルタント)
 中前 貴子 (特定社会保険労務士・キャリアコンサルタント)
 佐藤 起世子 (特定社会保険労務士)
 出原 吉人 (特定社会保険労務士)
 富永 優子 (特定社会保険労務士)
 内田 直孝 (社会保険労務士)
 酒井 喜朗 (社会保険労務士)
 清水 晃 (税理士法人久遠 介護・医業経営支援部部长)
 松田 眞司 (中小企業診断士)

＜研修コーディネート相談＞

中前 貴子 (特定社会保険労務士・産業カウンセラー・キャリアコンサルタント)
 侍 留 慶子 (特定社会保険労務士・キャリアコンサルタント)
 田村 典子 (特定社会保険労務士・産業カウンセラー・キャリアコンサルタント)
 佐藤 起世子 (特定社会保険労務士)
 富永 優子 (特定社会保険労務士)
 酒井 喜朗 (社会保険労務士)
 平井 勝洋 (産業カウンセラー・キャリアコンサルタント)
 細川 弘志 (キャリアコンサルタント)

＜健康確保相談＞

平井 勝洋 (産業カウンセラー・キャリアコンサルタント)
 中谷 優子 (産業カウンセラー)
 中前 貴子 (特定社会保険労務士・産業カウンセラー・キャリアコンサルタント)
 國司 翔子 (臨床心理士)

申込日：令和 年 月 日

法人名：	事業所名：
所在地： 〒 —	
TEL： — —	FAX： — —
メールアドレス： < >	
担当者： (役職) (氏名)	
主な事業 (☑を付けてください) <input type="checkbox"/> 訪問介護 <input type="checkbox"/> 通所介護 <input type="checkbox"/> 特養 <input type="checkbox"/> 老健 <input type="checkbox"/> 特定施設入居者生活介護 <input type="checkbox"/> 小規模多機能型居宅介護 <input type="checkbox"/> 認知症対応型共同生活介護 <input type="checkbox"/> 居宅介護支援 <input type="checkbox"/> 家政婦紹介所 <input type="checkbox"/> その他 ()	
ご相談内容 (ご相談内容に該当する番号に☑を付けて、具体的にご記入ください) <input type="checkbox"/> ①雇用管理改善 <input type="checkbox"/> ②人材育成 <input type="checkbox"/> ③健康確保	
相談のご希望日 (コンサルタントと日程調整を行います)	
第1希望	月 日 (: ~ :)
第2希望	月 日 (: ~ :)
第3希望	月 日 (: ~ :)

※記載された内容については、個人情報に関する法律に基づき、当センターで適切に管理し、上記以外の目的で使用いたしません。