

聞いてますか？

伝えてますか？

「こころづもり」

「大切」を「行動」にうつすための、人生会議はじめの一步

「大切」とは思うけど、 第一歩が踏み出せない

人生会議の講演会に参加された方など、人生会議を知っていただいた多くの方は、「人生会議は大切」と感じてくださっています。

一方で、

「何から手をつければいいのか分からない」

「家族にどう切り出せばいいのか迷う」

という声も多く寄せられています。

そんな「はじめの一步」を応援するのが、このリーフレットです。

まずは「今」の気持ちや状況を行動チェックリストで整理してみましょう。



まずは「終活」の視点で考えてみませんか？

「人生会議」と聞くと難しく感じても、「終活」は身近なテーマではないでしょうか。千葉市では、もしもの時に備える「ふたつの予防」と「ふたつの貯金」をお勧めしています。

ふたつの予防

**もめごと
予防**

**介護
予防**

介護される側になったときに受ける医療や介護、遺産相続のことなどを考えておきましょう。

健康でいるために、体操教室やボランティア活動などに参加しましょう。

ふたつの貯金

**あんしん
貯金**

**きずな
貯金**

かかりつけ医を持ったり、いざという時相談できる窓口を見つけておきましょう。

「遠くの親戚より近くの他人」ご近所や、若い方も仲良くしましょう。

はじめの一步 「こころづもり」行動チェックリスト

Part1

わたしの「大切」を考える

- もしもの時、どんな場所で(自宅、病院、施設など)過ごしたいですか？
- 誰にそばにいてほしいですか？
- 医療や介護について、「これだけはしてほしい」、「これだけはしてほしくない」ことはありますか？
(例：できるだけ自宅で過ごしたい、痛みはとってほしい、○○が食べたい、等)

Part2

わたしの「思い」を伝える準備

対話の壁

- (PART 1 で考えた) わたしの「大切」を、託したい人に伝えたことがありますか？
- 家族や大切な人と、いつ・どんな風に話すか、イメージが湧いていますか？

Part3

わたしの「つながり」を確認する

情報の壁・医療の壁

- 体調が悪い時に、まず相談できる「かかりつけ医」はいますか？
- 介護や生活の不安を「よろず相談」できる「あんしんケアセンター」の場所連絡先を知っていますか？
- もしもの時に意向を託せる人(家族、友人など)はいますか？

壁

を乗り越える具体的なヒント



1 「対話の壁」を越えるヒント

家族への「話のきっかけ」集

どう切り出せばいいかわからない…そんな時は、こんな「きっかけ」を使ってみませんか？

このリーフレットを見せながら

市からこういうのが来たんだけど、ちょっと話しておかない？

健康診断や通院のあとで

この間の検査結果なんだけど、これからの健康のこと、一度ちゃんと話しておきたい

知人や親戚の話題から

〇〇さんが入院した(亡くなった)って聞いて、自分のこともしっかり考えないといけないと思って

ストレートに

もしもの時、お互い困らないように、大事なこと(医療や介護)の希望を話しておかない？

2 「情報の壁・医療の壁」を越えるヒント

あなたの相談窓口ガイド

「どこに」「何を」相談すればいいかわからない…という不安を解消します。

相談したい内容	相談先	役割・できること
医療や病気のこと 体調の不安	かかりつけ医 かかりつけ歯科医 かかりつけ薬局	日頃の健康管理から、もしもの時の医療まで、一番身近な相談相手です。
介護・生活の悩み 将来の不安 健康づくりや介護予防	あんしんケアセンター	高齢者のための総合相談窓口です。医療、介護、福祉、生活などの不安を受け止めます。

さあ、

「こころづもり」の
「第一歩」を踏み出しましょう

表面の行動チェックリストが全部埋まらなくても大丈夫です。埋まらない部分こそが、あなたの「相談したいこと」です。まずは、ご家族や信頼できるご友人などと話し合ってみてはいかがでしょうか。

医療や介護に関することは、かかりつけ医やあんしんケアセンターなどに相談することができます。エンディングノートなどを活用して、あなたの「こころづもり」を記録することも大切です。

あなたやご家族がお住いの地域を担当するあんしんケアセンターを調べてみませんか

わたしの地域の
あんしんケアセンター

お近くの
あんしんケアセンターは
こちらからチェック！



名称 あんしんケアセンター

電話番号

住所



「人生会議」について
詳しく知りたい方はこちらから



千葉市在宅医療・介護連携支援センター

TEL 043-305-5026 FAX 043-305-5079

E-mail renkeicenter.HWH@city.chiba.lg.jp