1

これから、どんなふうに生きたい？

～自分らしい生き方を考えてみよう～

人生会議（ACP）について



2

今日、一緒に考えたいこと

・自分にとって「大切なこと」は何だろう？

・これから、どんなふうに暮らしたい？

・もしものとき、どうしたい？

・その思いを誰かに伝えていますか？

「今日からできること」を一つ見つけましょう

3

いきなりですが……

あなたにとって、幸せな時間はどんな時間ですか？

（30秒～1分）


家族と食卓を囲む


好きなものを食べる


趣味を楽しむ


友人と話す


自宅でゆっくり過ごす


誰かの役に立つ

4

ちょっと考えてみましょう

あなたがこれから大切にしたいことは何ですか？

- □ 家族との時間
- □ 仕事・役割
- □ 友人とのつながり
- □ 自分でできること
- □ 自宅で暮らすこと
- □ 人の役に立つこと
- □ 食べること
- □ 苦痛なく過ごすこと
- □ 趣味・楽しみ
- □ その他（　　）

5

「自分らしく生きる」って？

自分らしく生きる＝
自分が大切にしていることを
大切にして暮らすこと

人によって違います



・長く生きたい
・住み慣れた家で暮らしたい
・家族に迷惑をかけたくない
・最期まで自分でできることはしたい
・好きなものを食べたい

どれも、その人の大切な思いです。

6

では、「もしものとき」は？

もし、病気や事故などで
自分の気持ちを伝えられなくなったら……

どこで過ごしたい？

誰にそばにいてほしい？

どんな医療を受けたい？



7

もしもの時を事例で考えてみましょう

急に家族が救急車で運ばれ、治療の決断となったら…。

・どのような決定を誰がするのでしょう？

・家族の思いは？

・本人の希望は？

8

人生会議って知っていますか？

正式には
ACP（アドバンス・ケア・プランニング）

これからどんなふうに生きたいか。
どんな医療やケアを受けたいか。
自分が大切にしたいことや希望を、
家族や大切な人、医療・介護の人と
話し合い、共有していくことです。

自分らしく生きるために、元気なうちから。

9

人生会議は「最期のこと」だけじゃない

人生会議＝死について話すことではありません。

↓

「これからどう生きたいか」を考えること

例えば…

・これからも自宅で暮らしたい
・趣味を続けたい
・つらい治療はできるだけ避けたい

今の生活を大切にすることも人生会議です。

10

病気や治療、延命処置について

病気の進行や、治療の方法によって
「どうしたいか」は人それぞれです。

・延命治療は受ける？
・どこで過ごしたい？
・できるだけ苦しまないことを優先したい



一緒に考えてみましょう。

11

もし、病気になったら……

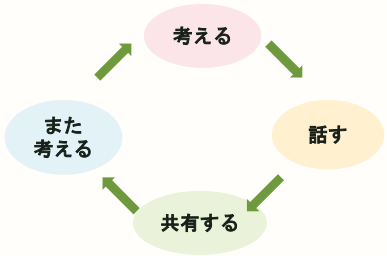
次の中で、あなたが大切にしたいことはどれですか？（いくつ選んでもOK）

1 長く生きること
2 苦痛を少なくすること
3 家族と過ごすこと
4 住み慣れた場所で過ごすこと
5 できるだけ自分らしく過ごすこと

※どれが正解というものではありません。

12

人生会議は「一回決めて終わり」ではない



人生の状況や気持ちが変われば、考えも変わります。

13

誰と話せばいい？

あなたにとって大切な人



家族　友人　医療・介護の専門職

「こんなことを話していいのかな？」と思うことも、話してみましょう。

14

今日からできる「人生会議」

1 自分の大切なことを考える

2 大切な人に話してみる

3 思いが変わったら、また話す

「もしものときは、○○を大切にしたい」この一言からでも十分です。



15

これから、どんなふうに生きたい？

今日考えたことを、
大切な人と話してみませんか？

