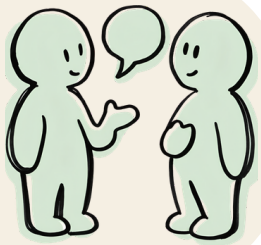
これからの暮らしについて話すきっかけに



人生会議（ACP）とは

これからの暮らしや、もしものときに備え、医療や介護について、自分の思いや希望を家族などの大切な人と話し合い、共有する取り組みです。



人生会議が大切な理由

- 自分の思いや希望を伝えるきっかけになります。
- もしものときに、本人の思いを尊重した判断につながり、本人を支える人の迷いや不安を軽減できます。
- 話し合いを通して思いを共有し、気持ちや考えが変われば、その都度見直すことができます。



Q&A

Q1.人生会議はいつ始めればいいですか？

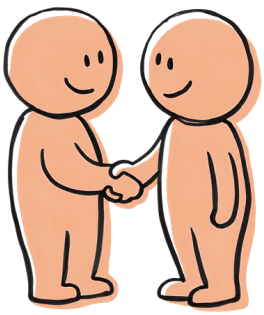
A.年齢に関係なく、元気なうちから始めることが大切です。

Q2.人生会議と終活はどう違うのですか？

A.終活は、お墓や財産など将来に向けた準備を行うこと、人生会議は、自分の思いや希望について話し合い、共有する取り組みのことです。

Q3.家族以外と話し合うことはできますか？

A.信頼できる友人や医療・介護・福祉の専門職など、自分が安心して話せる人と話し合うこともできます。





［相談先］

七尾市地域包括支援センター

七尾市在宅医療・介護連携支援センター

☎ 0767-53-5789