

# あなたの思いを、聞かせてください。

少しでも  
長く生きたい



最期まで、自宅で  
過ごしたい

痛みや苦しみが  
ないように

できる限りの  
医療を受けたい

家族が、経済的に  
困りませんように

家族の負担に  
なりたくない

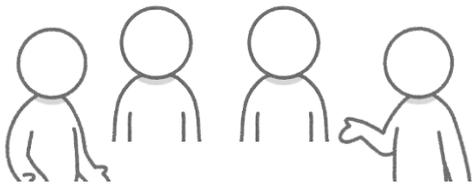


はじめませんか？

## じんせい かいぎ 人生会議

### 人生会議\*とは？

あなたの **大切にしていること** や **望み**、**どのような医療やケアを望んでいるか** について、自ら考え、また、あなたの信頼する人たちと話し合うことです。



アドバンス ケア プランニング  
※ACP(Advance Care Planning)とも言います。

### 70%の方が…

命の危険が迫った状態になると、**約70%**の方が、これからの医療やケア等について **自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなる**といわれています。

### だれと、何を話せばよいの？

まずは、考えや気持ちを伝えられなくなった時に、**あなたの代わりに意思表示をしてくれる人**は誰か、考えてみましょう。

1人である必要はありません。複数人でも結構です。



あなたの考えや望みが、医療やケアにおいても尊重されるように、**あなたの気持ちや考え**について、話し合ってみましょう。

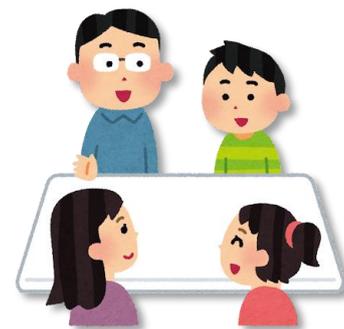
- ★「どんなことを大切に、生きていきたいか」
  - ★「もしもの時にどんなケアを受けたいか」
  - ★「誰に自分の意思表示をしてほしいか」
- 等について話し合い、思いや考えを共有しましょう！
- ※人生会議をしたくない時は、無理に行わなくても結構です。

# 「人生会議」から始める地域包括ケアのご案内

「人生会議って何だろう？」  
「どんな意味があることなの？」  
「どんなことを話しあえば良いの？」

などについて、講義や簡単なゲーム、グループワークなどをとおして、楽しく学べる講座です。

人生会議とは？



## 日時

平日午前10時～午後4時の希望する日時

※業務の都合により、希望日時に職員を派遣できない場合があります。

## 対象

土浦市内在住・在勤・在学でおおむね10人以上で構成された団体やグループ

## 料金

無料

## 申込方法

### STEP1 日程調整

土浦市高齢福祉課 地域支援係 にご連絡いただき、講座日程や派遣職員の調整を行います。

TEL : 029 (826) 1111 (内線 2500・2501)

※会場は、受講される団体様の方でご準備いただきます。

### STEP2 「土浦いきいき出前講座利用申込書」の提出

土浦市生涯学習課または高齢福祉課に、「土浦いきいき出前講座利用申込書」を提出してください。

※申込書は、生涯学習課ホームページや、各地区公民館でも入手することができます。

※申込を受理後、生涯学習課から「利用決定通知書」を送ります。



### STEP3 講座受講！

講座受講後は、アンケートに回答し、生涯学習課または担当課に提出してください。