

# 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

痛みや苦しみが  
ないように

家族が、経済的に  
困りませんように

最期まで、自宅で  
過ごしたい

できる限りの  
医療を受けたい

家族の負担に  
なりたくない

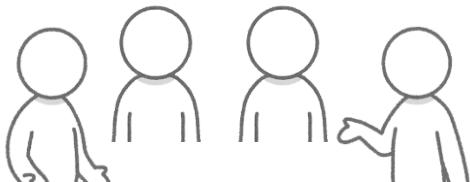


はじめませんか？

## 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。



※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方**について、話し合ってみましょう。



- ★「どんなことを大切にして、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、思いや考え方を共有しましょう！

※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。

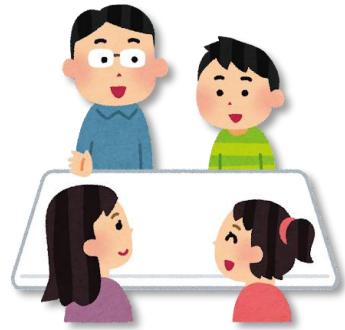
人生会議とは？



### 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。

富利、政治、宗教などの目的での利用はできません。ご了承いただけますようお願い申し上げます。