



人生会議のロゴマーク／国では、毎年11月30日を「人生会議の日」(いい取り・看取られ)として、人生の最終段階における医療・介護について考える日としています。

**第4章 医療の章**

現在受診している医療機関 (病院・診療所・歯科・薬局)

医療機関名	電話番号	診療科	主治医	受診開始年月日 受診終了年月日

保険証・診療券の保管場所：  
 まめネット加入の有無： 加入  未加入  
 体調・身体のごとで変になっていること、変をつけていること

人生の最終段階についての考え方  
 ・自分自身で意思決定(判断)ができない状態になったとき、代わりに意思決定して欲しい人(代理意思決定者)  
 ※代理意思決定者の記入(実親・継親、友人など)

氏名	続柄(続柄)	親子に相続した日
		年 月 日
		年 月 日
		年 月 日

最期のときを過ごしたい場所  
 自宅  
 病院(緩和ケア病棟など)  
 介護施設  
 代理意思決定者や家族に任せるとその他( )

選択した場所や考え方を  
 自宅  
 病院(緩和ケア病棟など)  
 介護施設  
 代理意思決定者や家族に任せるとその他( )

病名や余命の告知について  
 病名・余命を告知してほしい  
 病名のみ告知してほしい  
 代理意思決定者や家族に任せるとその他( )

延命治療について  
 延命を前もって重傷した治療  
 延命効果を伴った基本的・一般的な内科治療  
 快活さを重視した治療

上記の選択項目を選んで理由や考え方を  
 ●上記の選択が、人生の最終段階における医療の考え方や過ごし方の意思などを表しています。

あなたが望む医療について話し合った日  
 いつ： 日と：  
 最終記入年月日 年 月 日



# いつまでも住み慣れた地域であんしんして暮らし続けるために あんしんノートで人生会議をしてみませんか？

出雲市版終活支援ノート(あんしんノート)／自身のプロフィールや家系図のほか、医療や介護が必要になった時にどのような治療やケアを受けたいか、選択肢の中から選べるようになっています。

高齢になり、医療や介護が必要になった時、あなたはどのように過ごしたいですか。人生の最終段階の医療・介護について、本人が家族等や医療介護従事者と事前に繰り返し話し合うプロセスを「アドバンス・ケア・プランニング 愛称：人生会議」といいます。

出雲市では、人生会議を行ってもらうきっかけづくりとして、高齢者あんしん支援センターと市が作成した出雲市版終活支援ノート「あんしんノート」があります。今回は、高齢者あんしん支援センターの社会福祉士や保健師に、あんしんノートを作成した理由、高齢者と話し合う際に心掛けていることなど、どのように高齢者と関わっているかお話を伺います。

なお、この記事やあんしんノートでは、人生会議のことを、「人生の最終段階に限らず、本人が大切にしていることなどの価値観を基に、医療や介護が必要になったとき、どのように過ごしたいかあらかじめ考え、話し合うこと」としています。

## あんしんノートを作った

### きっかけは何ですか。

あんしんノートを作成した平成24年当時は、高齢者あんしん支援センターが行う相談業務の中で、独居・高齢者のみ世帯、身寄りがない又は身内の支援が得られにくい高齢者が増えていました。今後の生活に不安を抱える高齢者が多かったことから、そのような高齢者が自身の状況と向き合い、整理することで、今後の生

活を安心して過ごすためのきっかけになることを目的に作成しました。

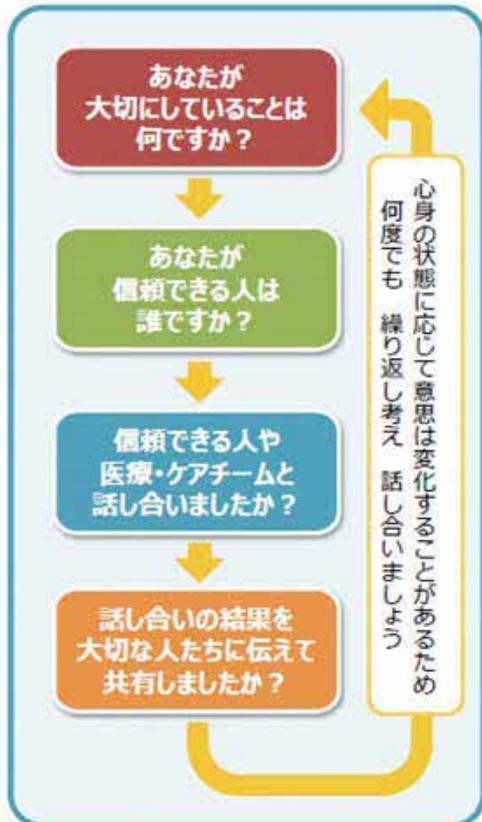
## 高齢者本人が望む生活を

### 実現するために、専門職として

### どのように関わっていますか。

高齢者個々の状況に応じて、自立した日常生活を送るために必要な支援を行う「自立支援」という考え方に基づいて業務を行っています。例えば、高齢者が生活に必要な介護サ-

話し合いの進めかた (例)



人生会議のプロセス (厚生労働省ホームページから)



高齢者あんしん支援センター (地域包括支援センター) の職場風景 / 高齢者の困りごとに関する総合相談窓口として、県内すべての市町村に設置されています。出雲市では、出雲市社会福祉協議会に委託し、統括センターのほか、平田地域をはじめ各地域を管轄する6つのサブセンターがあります。

ビスを組み合わせるケアプランを立てる際は、高齢者本人や家族と面談を行います。本人が今できていることに着目し、それをできるだけ維持しながら、嗜好や価値観、これまでもどのような人生を歩んでこられたのかを踏まえ、今後どのような生活を望むかを基に必要なサービスを一緒に考えていきます。

**面談の際、気を付けていることはありますか。**

高齢者本人がどのような生活を望んでいるか、やりたいことなどを明確に話せない人も多く、「今の生活が維持できればいい」といった答えも多く聞かれます。そんなときは、雑談を交えながら、例えば「5年後はどんな生活を送っていたいか」「したくないこと、してほしくないことは何か」など質問を変えて、本人が大切にしていることや価値観などを把握するようにしています。

**高齢者本人が望む生活を実現するために、今からできることは何ですか。**

高齢になると、今までできていたことが少しずつできなくなり、医療

のことや介護のことなど不安に思うことも多いと思います。あんしんノートはそのような不安に対し、自身で考え、家族等と話し合えるような構成になっています。医療や介護のほか、葬儀や財産など様々な項目がありますが、すぐに決める必要はありません。まずは、自身自身を振り返り、大切にしていることや今の生活を送るうえで、今後も続けていきたいことを考えてみることから始めてみましょう。

自分自身が医療や介護が必要になった時、どう過ごしたいかを普段から考え、それを家族と話し合っておきましょう。(あんしんノートは市役所本庁のほか、各行政センター、高齢者あんしん支援センターで、無料でお渡ししています)



おたすね / 医療介護連携課

☎ 06121