

# はるのじかん

～ 人生会議をしてみよう ～

第3号

令和6年度  
春号



## 【掲載内容】

- ・『人生会議』を知っていますか？
- ・高知市春野地域包括支援センターの活動紹介

発行：高知市春野地域包括支援センター

〒781-0304 高知市春野町西分 2027-3

電話番号：088-894-3322 FAX:088-894-3323

◎なんでもお気軽にご相談ください！！



# 『人生会議』を知っていますか？

## Q1) 『人生会議』ってなに？

◎正式には、『アドバンス・ケア・プランニング』といいます。

① アドバンスは、『あらかじめ』

② ケアは、『医療や介護、医療、お世話など』

③ プランは、『計画を立てる』

という意味があります。



◎ つまり、あなたがこれからどのように過ごしたいのかを考えることです。

◎ そして、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あうことが『人生会議』です。

## Q2) 『人生会議』をすることでどのようなことに繋がる？

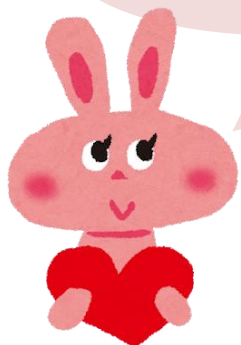
誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

人生会議をすることで以下のようなことに繋がる可能性があります。

① ケアや治療や介護、生活の方針等であなたの希望が反映されることに繋がります。

② あなたが自分の気持ちを話せなくなった『もしものとき』には、あなたの心の声を伝えることに繋がります。

③ あなたの大切な人の心の負担を軽くすることに繋がります。



事前に伝える  
ことは大切！！



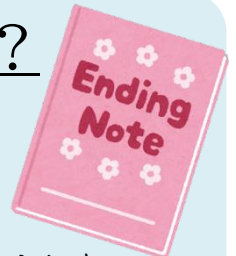
### Q3) 『人生会議』はいつ始めたらいいの？

いつから始めてもかまいません。いつどうなるかわからないのが人生です。  
自分の意思が伝えられる時から、始めておくと良いでしょう。  
誕生日などの節目の時に始めて見ても良いかもしれませんね。



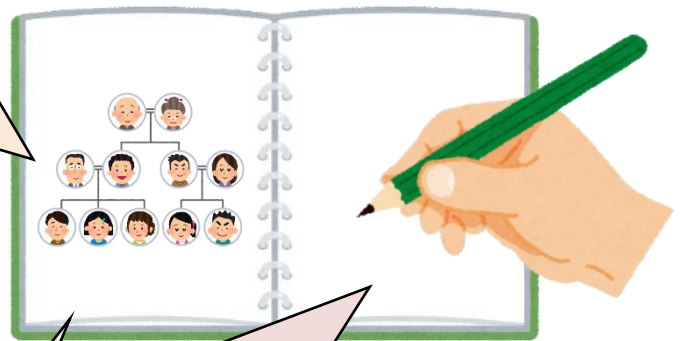
### Q4) 『人生会議』の内容を書き記すものはある？

- ・ 本屋さんなどで売っているエンディングノートがあります。
- ・ 高知市では、「知っちょいてノート」があります。
- ・ ノートに自由に記載をしてみるから始めても良いかもしれません♪



#### ◎まず、書いてほしいこと

- ・ 基本情報  
(名前、生年月日など)
- ・ 家系図  
(家族の名前、緊急連絡先)
- ・ かかりつけ医・かかりつけ薬局
- ・ アレルギーのこと



#### ◎自分のこと

- ・ これまでの生活歴  
(生まれた場所、結婚歴など)
- ・ 学歴
- ・ 趣味・特技
- ・ 職歴、これまで住んだ場所
- ・ 好きなもの(食べ物・音楽など)
- ・ 宝物・コレクション



#### ◎もしものとき…

- ・ 病気の告知について
- ・ 延命治療の希望  
(心臓マッサージなど)
- ・ 認知症になった時  
(過ごしたい場所、金銭管理など)
- ・ 葬儀についての希望  
(葬儀方法・誰にまかせるのか等)



これまでの人生を振り返り、これからの時間をどう過ごしたいか、  
自分の思いを記すノートです。  
文字にすることで、自分の想いを整理することにもつながります。

まずは次のページにあなたのことを書き記してみませんか？

# あなたについて教えてください！！



## ステップ1

あなたが大切にしたいことを考えてみましょう。大切にしたいものに○を入れてみましょう。

↓あてはまるもの全てに○を入れてみましょう。

家族と過ごす	痛みがなく過ごす
最期まで家で過ごす	地域と関わりをもつ
趣味の時間を持つ	仕事を続ける
友達等と定期的に集まる	運動をする
誰かの役に立つ	家族の負担になりたくない
礼儀正しくする	人にやさしくする
新しいことに挑戦する	おいしいものを食べる
おしゃれをする	自分のことは自分でする
お酒を飲む	素直になる
面白楽しく遊ぶ	前向きでいる
親しい人から愛される	お金を大切にする
寛大でいる	ひとりだけの時間をもつ
清潔を保つ	病気になったら積極的に治療する
健康でいる	病気の告知をしてほしい
物を大切にする	家族に頼りたい
前向きに考える	ペット(猫・犬など)の世話をする
謙虚でいる	ありのままの自分を受け止められたい
その他( )	

上記で選んだ大切にしたいことの中から、さらに大切にしたいことを  
3つ選んでみましょう。

1.	
2.	
3.	

あなたの大切にしたい価値観を考えることができましたか？



## ステップ2

次に、あなたのことを書き出してみましょう。

### ● あなたのこと

名前: ..... (名前の由来: .....)

生年月日: ..... 年 ..... 月 ..... 日

生まれ故郷・出身: .....

### ● 家族のこと(緊急時の連絡先になりそうな家族にはメモ欄に○をしてみましよう)

関係性	名前	電話番号	メモ
父			
母			
配偶者			
子			
子			
孫			

※空白の欄には、兄弟姉妹、姪等の家族のことを書いていただいても大丈夫です。

### ● かかりつけ医

①病院名: ..... 主治医: .....

②病院名: ..... 主治医: .....

③かかりつけ薬局: .....

### ● 好きな食べ物



### ● 嫌い・苦手な食べ物



### ● 趣味や日課、好きなこと



### ステップ 3

次に、あなたのことがこれからしたいことを考えてみましょう。

#### ◎これからやりたいこと

(例:家族で温泉旅行へ行きたい。家の整理をしたい。等)



#### ◎行きたい場所(例:富士山を見に行きたい等)



### ステップ 4

ステップ 1 から 3 で書いたあなたの大切にしたいことなどを  
家族などの大切な人に伝えてみましょう。

また、治療の希望などは、かかりつけ医等に伝えておくともよいでしょう。



### ステップ 5

気持ちは変わるものです。

気持ちの変化があった時には、

書き出した内容を見直してみることも大切です。



あなた自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと  
話し合い、共有することが重要です。

これからのこと、病気のこと、葬儀のことなどを  
書き出すことから始めませんか？

この機会にもしものことや今後のことを  
考えてみましょう！



私たちの活動を  
一部紹介します♪



# 高知市春野地域包括支援センター

## 活動紹介

令和5年12月～  
令和6年3月

令和5年12月7日

### ～高齢者疑似体験インストラクター養成講座～

#### 高齢者疑似体験とは…

耳栓や特殊眼鏡、手足の重りなどを装着して、高齢(75～80歳位)になった時に目や耳が衰え、体を動かすことが少しずつ難しくなり、日常生活の手助けが必要になったりする状態を体験することができます。

加齢による身体的な変化を体感し、高齢者の気持ちを考え、高齢者が暮らしやすい社会やまちづくりについて考えるために、高齢者疑似体験をしてみませんか？



令和6年1月20日

### ～ニューイヤー絵本とのコラボ演奏会 in 春野公民館弘岡中分館～

#### 演奏会を春野公民館弘岡中分館で開催しました。

今回は・えほんのたね・さんの絵本の読み聞かせ、  
・ちよいふる・さんの演奏を地域住民の皆さんと楽しみました。  
終盤には『ふるさと』をみんなで合唱し、会場が盛り上がりました。  
春野地域で演奏会をしてほしい、演奏や歌の披露がしたい等の希望がある方は、ぜひ春野地域包括支援センターへご連絡下さい♪



えほんのたねさんの  
読み聞かせ



ちよいふるさんの  
演奏♪



ご来場  
ありがとうございました♡

来場者は  
約60名！  
絵本の読み聞かせ  
や演奏を聴いたり  
して来場した方  
たちは楽しんで  
いました♪

### ～ 次回の演奏会のお知らせ ～

- ◎ 開催日：令和6年4月28日 日曜日
- ◎ 時間：《開場》13時30分  
《開演》14時00分  
《終演》15時30分
- ◎ 会場：春野公民館 芳原分館  
(高知市春野町芳原 784-1)

参加費は  
無料です♪

～お問い合わせ先～  
高知市春野地域包括支援センター  
☎ 088-894-3322



### 令和6年1月10日・3月13日～地域ケア会議～

#### 地域ケア会議とは…

『専門職が個別ケースに対し、解決に向けて知識を出し合う場』、  
『地域の課題を検討する場』です。

事例を通して、地域での課題の整理などを  
します。出てきた地域課題の種をご紹介します➡

次回は  
5月8日(水)10時から  
あじさい会館1階ホールで  
行います！

賃貸物件で高齢者や障害の  
ある方の入居を断られることがある。等

春野町の医療生協組合員交流会に参加をさせていただきました。

musica tutti(ムジカトゥッティ)さんのコーラスから始まり、高知医療生協の吉本きらか先生による健康体操が行われました。体だけでなく、頭の体操にもなりました♪



健康体操の後は、私たちから「春野地域包括支援センターの役割」、「介護保険の申請から利用内容まで」をお話させていただきました。私たちが身近な地域の相談窓口ということを知ってもらうきっかけになりました。

認知症初期集中支援チーム員としても活動しています！

◎ 認知症初期集中支援チームとは…？

認知症が疑われる人や認知症の人、家族の困りごとに応じて医療・介護サービスにつなぐ支援を行うチームです。

◎ 対象となる人は…？

40歳以上の方で自宅で生活をしており、認知症の症状でお悩みの方

◎ チームの構成員は…？

① チーム医 ② 保健師、看護師、社会福祉士など

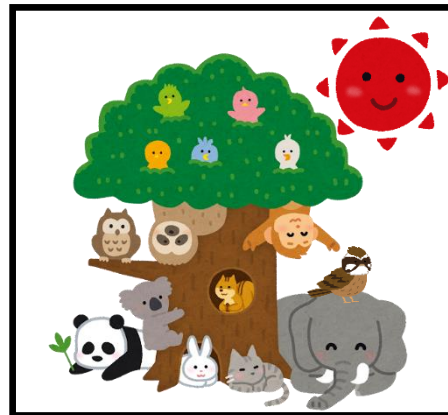
◎ みなさんに伝えたいこと！

認知症は早い時期の相談、支援が大切です！  
まずは、地域包括支援センターへご相談ください！！



あたまの体操コーナー

《反転間違い探し》右の絵は左の絵を鏡に写しています。間違いを2つ探しましょう。



《文字間違い探し》ひとつだけ違う文字が紛れています。探してみましよう！

1 玉 玉 玉 玉 玉 玉  
玉 玉 玉 玉 玉 玉  
玉 玉 玉 玉 玉 玉  
玉 玉 玉 玉 王 玉  
玉 玉 玉 玉 玉 玉  
玉 玉 玉 玉 玉 玉

2 壁 壁 壁 壁 壁 壁  
壁 壁 壁 壁 壁 壁  
壁 壁 壁 壁 壁 壁  
壁 壁 壁 壁 壁 壁  
壁 壁 壁 壁 壁 壁  
壁 壁 壁 壁 壁 壁