

# よく生きるために みんなで考える 人生ノート

自分の大切にしていることや思い、どのような医療や介護を望んでいるかについて、

自ら考え、信頼する人たちと話し合うことを「人生会議」といいます。

西東京市で発行する「私の人生ノート」は、書くことで「人生会議」を実践することができます。

最期までご自宅での生活を望む方は多くいながらも、

ご自宅ではないところでの生活を選択することが多いのが現状です。

「在宅での療養はどんなものか」、医療や介護に関わる人たち、

在宅で生活している人たちの視点を通して表現した動画を作成しました。



動画はこちらからご覧いただけます

<https://youtu.be/-ExUs1tqDeY>



YouTube



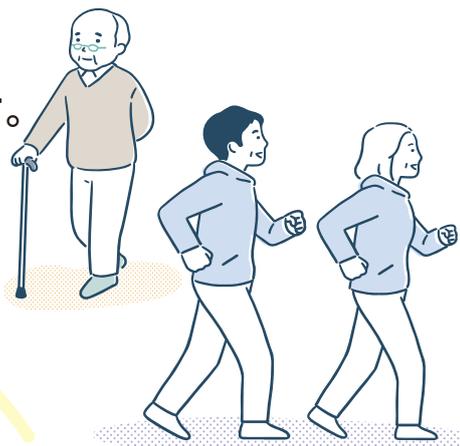
西東京市 高齢者支援課

# 「もしものときに、どうしたいか」を、 元気なうちから考え、話しあってみませんか。

どのような生き方を望むかは、一人ひとり異なります。  
また、ライフステージとともに変わっていくこともあります。



自分にとって  
大事なことは  
何なのか  
**考える**



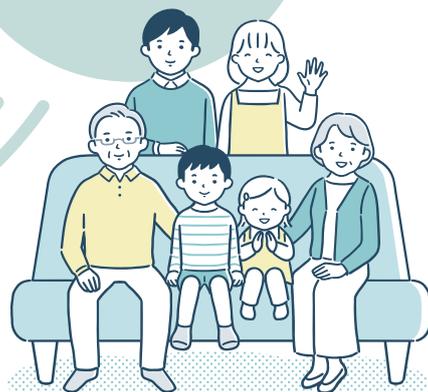
分からないこと、  
迷ったことは専門家に  
**相談する**

## 人生※ 会議

自分にとって  
大切なひとに  
**伝える**



自分のスタイルに  
あった医療・介護を  
**選択する**



※「人生会議」は、アドバンス・ケア・プランニング (Advance Care Planning) (ACP) とも言います。  
人生会議=ACPは、厚生労働省が推奨する取組です。

## 何度でも繰り返し考え、話し合きましょう。

人生の最終段階において、あなたはどのように過ごし、どのような医療や介護を受けたいと思いますか？  
あなたが大事にしたいこと、望む生き方について考えたり、話してみたりすることは、  
もしものときにあなたの望みをかなえる第一歩となるはずです。



### 私の人生ノート

西東京市では、人生会議を行うことができるツールとして、  
ご自身の考えを記述する「私の人生ノート」を制作しました。  
こちらは西東京市役所高齢者支援課窓口・  
地域包括支援センターを通して、ご希望の方に配布しています。  
また、市役所ホームページからダウンロードすることも可能です。

お問い合わせ

西東京市 高齢者支援課

〒188-8666 東京都西東京市南町5-6-13 TEL: 042-420-2811

[https://www.city.nishitokyo.lg.jp/kenko\\_hukusi/koreisyasien/kourei\\_oshirase/zinseinote.html](https://www.city.nishitokyo.lg.jp/kenko_hukusi/koreisyasien/kourei_oshirase/zinseinote.html)



ダウンロードはこちら