

🕒 1分ちょっとで、大枠をつかむ！

今とこれから のこと

ADVANCE CARE
PLANNING



FREE
PAPER

あさクリ

ASANO CLINIC IN SOJA

01

2026 No.118

年をとっても
病を持っても
今を生きる
喜びの支援をする情報紙

今と
これから
のこと

心づもりを話そう！

みなさんは、これからの人生をどのように過ごしたいか考えたことはありますか。近年、「もしものとき」の医療やケアについて前もって話し合う「人生会議」への関心が高まり、家族や身近な人と話をする機会が増えてきました。

テレビや新聞、医療機関での啓発をきっかけに、「一度は話しておきたいね」という声が増えてきています。さらに昨今では、単に“話して終わり”ではなく、「状況や気持ちが変わったら更新していく」ことが大切という考え方がより重視されるようになってきました。「今はこう思うけれど、将来は変わるかもしれない」その前提で、何度も話し直すことが大切とされています。

「もしものときに、どうしたいか」は、 変わっていくことがある。

どのような生き方を望むかは、一人ひとり異なるものです。そして、それはライフステージとともに変わっていくこともあります。命の危険が迫った状態になると、約70%の方が「どんな治療を受けるか」「どんな生活をしたいか」という希望を伝えられなくなると言われています。誰もが突然命に関わる大きな病気やケガをする可能性はあるので、話し合いをしておくことで、万が一、あなたが自分の気持ちを話せなくなったときに、あなたの心の声を伝える大切な手段となります。それは、信頼できる人が、あなたと話をした、あなたの大切にしたい生活や想い、治療の希望について考える際の大きな支えになるでしょう。家族や信頼できる人と、お互いの人生で大切にしていることについて、会話する時間をつくってみませんか？気持ちは変わることもあるので、1度きりではなく、何回も会話する機会をもってみたいはいかがでしょうか。

話すきっかけとなるパンフレット「今とこれからのこと」

あさのクリニックでは、皆さんと心づもりを話すきっかけとして『今とこれからのこと』という記入がができるパンフレットを作成しました。診療の際に患者さんや家族と話すためのものと、啓発配付用の2種類をつくり、順次活用を始めています。ご希望の方はお気軽にお声がけください。厚生労働省「人生会議」してみませんか https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.htmlを参考に作成

01

自分のこと・
大切にしていることを
考えてみましょう

02

私に代わり、気持ちを
伝えてくれる人は誰か
考えておきましょう

何度でも
繰り返し考え
話し合いましょう

03

医療について
かかりつけ医に
相談してみましょう

04

どんなサポートがほしいか
家族や支援者と
相談してみましょう

05

自分の思いを
みんなで話し合い
伝えましょう

