



※ 人生会議の行い方

A C P

※最期の医療・生き方について
の話し合い

人生会議は、特別な準備が必要なものではありません。
自分や家族、親戚など大切な人が元気なうちから、少しずつはじめることが大切です。

1

- ・自分が大切にしていることは何か
- ・どのように過ごしたいか
- ・どんな医療やケアを受けたいか

「今の気持ち」を整理することから
はじめていきましょう。

1
まずは考えて
みましょう

2

家族や信頼
できる人と話す

2

考えたことを、家族や信頼できる人、
かかりつけ医等に伝えてみましょう。

かしこまらず、日常の会話の中で
話してみましょう。

3

内容を記録し、
共有する

3

話し合った内容は、簡単なメモでも構いません。

共有しておくことで、いざというときに
周囲が迷わず判断できます。

4

心身の状態や生活環境が変われば、
気持ちや希望も変わることがあります。

人生会議は一度で終わりではありません。

繰り返し考え、繰り返し話し合うことが大切です。

4
何度でも
見直す