



想いを伝える

じんせい

かいぎ

人生会議



皆さんは、これからの人生で大切にしたいことを考えたことはありますか。

自分らしく暮らし続けるために、家族や身近な人と繰り返し話し合う取り組みを「人生会議」といいます。

人生会議は、人生の最終段階のことだけでなく、「自分らしく暮らしたい」「大切な人に想いを伝えたい」— そんな未来につながる大切な話し合いです。

“わがや”をきっかけに、あなたらしい未来について一緒に考えてみませんか。

体験談

聞きたかった「義母の本当の望み」

50代 女性 Mさん



もしもの時のことを話していれば、と今でも悔やんでいます。

義母は定年退職後も旅行やサークル活動を楽しむアクティブな人でした。しかし、体調不良を我慢し続けた結果、救急搬送され、その後約2年間を病院で過ごし亡くなりました。感染症対策で対面での面会は叶わず、十分な会話もできませんでした。義母は本当はどうしたかったのだろう。家に戻りたかったのか、友人に会いたかったのか、今となっては分かりません。ひとつでも義母の望みを叶えてあげたかったです。

同じような後悔を家族に残さないためにも、自分の想いや望みを家族や友人と話し合う時間を持ちたいと思うようになりました。

やってみたいけど
どうやってやるの？



人生会議 5つのポイント

「人生会議」なんて言うと堅苦しくて、話しにくそう…そんなふうに感じてしまいますが、あまり難しく考えずにぜひ気軽にやってみてください。人生会議を始めるにあたって知っておきたいポイントをご紹介します。

ポイント

1 人生会議に“早すぎる”はない

何歳から始めても構いません。元気なうちから始めることで、自分らしい暮らしや医療・介護について落ち着いて考えることができます。

ポイント

4 気持ちは変わってもよい

年齢や健康状態、生活環境によって考えが変わるのは自然なことです。人生会議は一度きりではなく、何度でも行うことが大切です。気持ちや考えの変化も受け入れて、その都度見直すことも大切です。

ポイント

2 正解を決めるものではない

人生会議に正しい答えはありません。その時々、自分の想いや価値観を大切にしながら、自分や相手の考え、気持ちについて話し合ってみましょう。

ポイント

5 自分らしく生きるための話し合い

人生会議は「自分らしさとは何か」「これからどのように暮らしたいか」を考えるきっかけです。自分のため、大切な人のために人生の最終段階だけでなく、前向きに“これから”のことを話し合ってみましょう。

ポイント

3 ひとりで考えなくてよい

家族や友人、医療・介護の専門職など身近な信頼のできる人と話しながら、自分の想いを整理していくことができます。



“わがや”と一緒に
読んで始めてみる
のもいいかも！



3ステップで始めよう!



5つのポイントをおさえたら、いよいよ「人生会議」をやってみましょう。やり方を3つの段階に分けてご紹介します。無理のないペースで1つずつステップを進んでみてください。

ステップ1

あなたにとって大切なことは?

これまであなたが大切にしてきたことは何ですか。これからどのような暮らしを続けたいか、どんなことを大切にしたいか、自分の想いを整理してみましょう。



✓ チェックリスト

あなたが大切にしたいことにチェックを入れてみてください。

- ☐ 家族や友人と過ごすこと
- ☐ 好きなものを食べること
- ☐ 少しでも長く生きること
- ☐ 痛みや苦しみが無い状態でいられること
- ☐ 趣味など好きなことを続けられること
- ☐ 身の回りのことが自分でできること
- ☐ その他 ()

いくつ選んでもOKだよ!



ステップ2

誰と話してみたいですか?

自分の気持ちを理解し、いざという時に代わりに伝えてくれる人を思い浮かべてみましょう。



✓ チェックリスト

あなたが信頼し、話し合いができる人にチェックを入れてみてください。

- ☐ 配偶者・パートナー
- ☐ 子ども・親
- ☐ きょうだい・親戚
- ☐ 友人・知人
- ☐ 医療・介護の専門職
- ☐ その他 ()

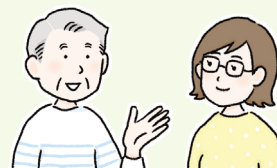
選ぶのは1人じゃなくてもいいよ



ステップ3

その思い、伝えてみませんか?

ステップ1で考えたあなたの想いを、ステップ2で思い浮かべた信頼できる家族や身近な人、医療・介護の専門職に伝えてみましょう。



聞く側になったときは、
「この人はこれまでの人生で何を大切にしてきたか、これから先、どんなことを大切にしたいのだろうか」という関心を持って、耳を傾けることがとても大事だよ!

もっと詳しく知りたいかたは
厚生労働省のホームページへ

人生会議 厚労省



専門職より

元気な今だから考えられる、自分らしい未来のこと

人生の最終段階をどのように過ごしたいかと聞かれても、元気なうちはなかなか想像できず、「まだ自分には必要ない」と感じるかたが多いと思います。しかし、年齢を重ねたり病気を抱えたりすると、病気を受け入れることの難しさや、環境の変化への戸惑い、痛みや不安など、さまざまな理由から心に余裕がなくなってしまいます。

私はこれまで、そのような場面に何度も立ち会ってきました。その結果、本当に大切なことが後回しになったり、自分の人生の最終段階について考えること自体に恐怖を感じたりするかたも少なくありません。だからこそ、**元気なうちから考えておくことが大切**です。そして、「人生会議」のような機会を持つことで、**自分らしい生き方や大切にしたい価値観に気づく**など、新たな発見につながるのではないかと思います。

訪問看護ステーション MOM 大澤知里さん



医療や介護が必要になっても、自宅で過ごしたいと思ったら…

在宅医療 という選択肢があります

在宅医療とは、病院に通うことが難しくなっても、住み慣れた場所で安心して医療を受けられる仕組みのことです。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



在宅医療の解説動画も見てね！



※ 柏市では、全国に先駆けて、在宅医療の推進に関する取り組みをしています（わがや26号で特集）

想いを伝える方法として、終活ノートもおすすめです

「わたしの望みノート」

入手先

- 地域包括支援センター
- 柏市社会福祉協議会

ホームページからダウンロードもできます



問合せ先

社会福祉法人 柏市社会福祉協議会
柏市柏5-11-8
（介護予防センターいきいきプラザ）
TEL：04-7163-7676

information

出前講座のご案内

地域でのサロン活動や町会などを訪問し、在宅医療や人生会議に関する情報をお届けする出前講座を行っています。

講座をご希望される団体の代表者のかたは、地域医療推進課へお申し込みください。

在宅医療出前講座の申込はこちらから▶



講座の様子



わがやクイズ！



【問題】

〇〇に入る漢字
2文字は？

“想いを伝える〇〇会議”

ヒント

3つのステップで〇〇会議を始めよう！

クイズの応募方法

右のQRコードから、①～⑨の項目を回答し、ご応募ください。

【締切】令和8年10月31日（土）



- ① クイズの答え
- ②～⑤ 在宅医療に関するアンケート
- ⑥ 「わがや」の入手先
- ⑦ 「わがや」で取り上げて欲しいテーマ
- ⑧ 「わがや」の感想
- ⑨ 氏名・住所・年齢

クイズに答えて
抽選で10名様に

図書カード
500円分
プレゼント！

※ 当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

アンケート（クイズ）に答えて

500円分の

図書カードをもらおう

クイズ正解者の中から
抽選で10名様に
プレゼント

※応募が切を、過ぎた場合でもアンケート
は受付けております。
皆様のご意見をお聞かせください。

全9問



約3分



抽選
10名



アンケートの回答はこちら >

過去のわがやはこちら >