

「人生会議」は 大切な人への プレゼントです

人生会議とは…
あなたが大切にしていることや
望んでいること、どんな医療や
介護をどこでどのように受けた
いか、受けたくないかを、あら
かじめ考え、周囲の人たちと共
有するプロセスのことです。

これからも
楽しく
過ごしたい

もっと
自分らしく、
輝く人生へ

今はまだ
考えたくない…

家族と自分の、
安心な未来を

最期まで、
自分らしく
生きるために

大切なあなたへ
年 月 日

お問い合わせ

人生会議についてもっと詳しく知りたい方は、
上記の窓口にお問い合わせください。



*誕生日ごとに見直しましょう。
町田・安心して暮らせるまちづくりプロジェクト



町プロポータルサイト

私たちは「どう生きたいか」を自分で選ぶことができます。

けれど、その想いや考えを心の中にしまっておくだけでは、いざという時に望む形にならないかもしれません。

病気や事故で自分の声が届かなくなることは、誰にでも起こり得ます。だからこそ元気な今のうちに、自分の想いや考えを大切な人に伝えることは、残される人への負担を減らし安心を届ける“プレゼント”になります。



人生会議のメリット

不安が安心に変わる

事前に考えておけば、「もしも」の時に慌てることがなくなります。これから起こるかもしれない出来事を前向きに捉えられ、心のゆとりが生まれます。

大切な人との関係が深まる

想いや考えを伝えることで、家族や友人があなたのことをより深く理解してくれます。お互いの価値観を尊重し合えるので、信頼関係がさらに強くなります。

自分らしい選択ができる

人生の状況は常に変化します。定期的に見直すことで、最期まであなたらしい生き方を選ぶことが可能になります。

楽しみや大切にしていることはありますか？

はい
いいえ

思いついたことを書いてみましょう。

まずは、リーフレットの設問を眺めるだけでも構いません。いつか訪れるかもしれない未来を、少しでも想像してみる。それだけで、毎日がもっとあなたらしいものに変わっていくかもしれません。興味が湧いたときに、またいつでも手に取ってみてください。

あなたの想いや考えを、わかってくれている人はいますか？

はい
いいえ

「はい」と答えた方：それは誰ですか。

「いいえ」と答えた方：わかってほしい人は誰ですか。

これからに向けて、健康や介護のことで漠然とした不安を感じますか？

はい
いいえ

それはなぜですか。

想いや考えを伝えられなくなった時、治療を望みますか？

はい
いいえ

それはなぜですか。

人生会議は、未来の自分と大切な人に届ける、心からのプレゼントです。大切な人に渡して話してみましょう。