

枚方市版

終 活

まるわかりガイド

備えて
安心



いざというときは、必ずやってきます。

わたしのこれまで、そしてこれから 考えてみませんか？



いわゆる“終活”だけでは、不十分かもしれません。

「死」に関することは縁起でもない話と敬遠される傾向がありますが、人が最期を迎えるというのは必然ですし、いつその日が来るのかは誰にもわかりません。体調に異変があれば救急車を呼び、病院に運ばれますが、そこで

「人工呼吸器をつけますか?」「リスクの高い手術をしますか?」

と、突然の選択を迫られることは稀ではありません。医療が進歩した現代社会では「何もしない」という選択をしにくくなっています。

多くの方は「点滴やチューブにつながれた最期はいやだ」と思っている、そうならないための準備まではできていません。超高齢社会を迎え、多死社会における知識、心構え、その備えが求められる時代が来ています。

一人の人間として尊厳のある最期を迎えるために、また自分が希望する医療やケアを受けるために、

 大切にしていること、望んでいること、どこでどのような医療・ケアを受けたいか、前もって考えておくこと。

 自分の考えや思いについて、
周囲の信頼する人たちと話し合い、共有しておくこと。

そんな、「人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）」が、大変重要になってくると考えます。

「人生会議」について、この冊子が、ご家族をはじめ“あなた”の周りの大切な人との前向きな「話し合い」のきっかけや後押しとなれば幸いです。

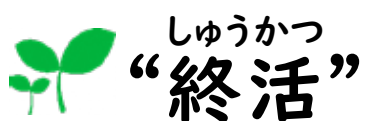
あわせて、枚方市版終活ノート「わたしの思い手帳」もご活用いただければ幸いです。

一般社団法人 枚方市医師会
枚 方 市



はじめに	1 ページ
目次	2 ページ
第1章 “終活”	3 ページ
終活…4ページ	
生前整理・遺言・相続…5ページ	
ひらかた縁デイングサポート事業…8ページ	
お金や財産等の管理…15ページ	
日常生活自立支援事業…16ページ	
成年後見制度（任意後見・法定後見）…18ページ	
介護…20ページ	
医療・看取り…21ページ	
住み慣れた住まいでの最期の迎え方…25ページ	
お葬式・お墓…27ページ	
第2章 人生会議[ACP]のすすめ	29 ページ
ACP:アドバンス・ケア・プランニングとは?…30ページ	
「人生会議」の5W1H	
「人生会議」の Why (なぜ) …31ページ	
「人生会議」の When (いつ) …33ページ	
「人生会議」の Who (だれと) ・Where (どこで) …34ページ	
「人生会議」の What (なにを) …35ページ	
「人生会議」の How (どうやって) …37ページ	
第3章 あなたの周りのサポーター	39 ページ
相談窓口 連絡先一覧…40ページ	
地域包括支援センターの所在地と連絡先…42ページ	
知っていてほしい あなたの周りのサポーター…43ページ	
さいごに伝えたいこと…44ページ	

第1章



せいぜんせいり ゆいごん そうぞく
生前整理・遺言・相続

👉 P.5

かね ざいさんとう かんり
お金や財産等の管理

👉 P.15

かいご
介護

👉 P.20

いりよう みと
医療・看取り

👉 P.21

す な す さいご おか かた
住み慣れた住まいでの最期の迎え方

👉 P.25

そうしき はか
お葬式・お墓

👉 P.27



「終活」とは、「自らの終わりに向けた活動」で、人生の終焉を考えることを通じて、自分を見つめ、これからの人生を自分らしく生きるための準備をして、亡くなったあとに備えることです。

自分の人生を振り返り、残りの人生をどのように送りたいのか、自分の気持ちを整理し、未来に向けてやりたいこと、楽しみや生きがいを考え、家族や大切な人への想いを伝えることが、明日からの充実した日々につながります。

もしものときに備えた活動は、家族・経済状況や健康状態等で異なり、その人その人それぞれですが、よくある活動としては、以下のようなものがあります。

- ◇生前整理・遺言・相続
- ◇お金や財産等の管理
- ◇介護
- ◇医療・看取り
- ◇住み慣れた住まいでの最期の迎え方
- ◇お葬式・お墓

それぞれの活動に関して、“もしものとき”への備えとなる制度や支援を説明していきます。



せいぜん せいり ゆいごん そうぞく 生前整理・遺言・相続



長年住んでるから
物が多くなってるなあ…
思い出があるこの家を
誰に継いでもらおうかなあ…



生前整理・遺言・相続について

もしものときの備えとして、生前整理や遺言、相続について考えておくことも大切です。

ここでは、生前整理や遺言、相続について準備したり、ご家族や信頼する方々と話し合ったりするときのポイントをお伝えします。



せいぜん せいり 生前整理



生前整理って？

生前整理とは、自分が亡くなった後に、ご家族や周囲の方々が困らないよう、元気なうちに身の回りを整理することをいいます。



生前整理のメリットは？

1. 不要な物を捨てるなど整理しておくことで、遺された家族の負担を軽くできる。
2. 自分の財産状況を確認でき、「誰にどの資産を、どのくらい分けるか」等を遺言に書きやすくなり、相続トラブルを防ぐことにつながる。
3. 自分を見つめなおす機会となり、過去にできなかったことや、行きたい場所等、今後の人生の目標が見えて、これからの人生をより良く生きることができる。



生前整理ですること



1. まずは不要な物の片づけを

- ・ 年齢を重ねるとともに、整理するのは大変になります。
身体が動くうちに、始めましょう。
- ・ 片づける時は、残す物の基準を決め、今後の生活に必要ななどを考えます。
- ・ ポイントは、すべての物を一度に整理しようと思わないことです。
長年ためこんだものを、整理するのに時間がかかるのは当然です。
焦らず丁寧に、時間をかけて進めましょう。

2. デジタルデータの整理も忘れずに



- ・ 現代社会はパソコン・スマートフォンが当たり前の時代であり、
デジタルデータの整理は、大変重要なものになっています。
- ・ デジタルデータとしては、以下の物があります。
 - ① スマートフォン・パソコンの写真、動画、電子書籍、住所録等個人情報データ
 - ② ウェブメール、SNS、ブログ等のアカウント情報（ID・パスワード）
 - ③ ネットショッピング、ネット金融（銀行、株、FX、仮想通貨等）
のオンライン口座、有料サービス（動画、音楽、書籍等） など



- ・ デジタルデータを整理することで、見られたくないデータを処理できます。
- ・ アカウント情報やオンライン口座、有料サービスの契約状況を家族に知らせておくことで、自分が亡くなった後、遺族が各種手続きを行いやすくなります。
- ・ 整理ができれば、エンディングノート等に「重要な情報のフォルダやアクセスの仕方」「データの処分方法」等をまとめます。
また、自分の意向を家族や周囲の信頼できる方々に伝えておきましょう。



ざいさんもくろく

3. 財産目録(相続財産リスト)の作成も!

- ・財産目録で、資産をリスト化(見える化)できます。遺産分割を進めやすくなり、借金等のマイナスの資産があれば、相続放棄の判断材料にもなります。
- ・財産目録の書式サンプルです(財産目録に決まった様式はありません)。

財産目録 (例)

〇年 〇月 〇日

1. 資産

現金, 預貯金など

番号	種別	金融機関名(支店名) 口座番号	〇年〇月〇日 現在残高	備考
1	現金		50万円	
2	普通	〇〇銀行 〇〇支店 1234567	200万円	
3	定期	〇〇銀行 〇〇支店 7654321	200万円	

資産状況は日々変わります
作成した財産目録は、
年に一度は見直しましょう

株式, 投資信託, 生命保険など

番号	区分	会社名, 商品名など	数量	備考
1	株式	〇〇証券 △△株式会社	500株	
2	投資信託	〇〇証券 □□インデックスファンド	500株	



不動産

番号	区分	所在地(地番)・面積	評価額	備考
1	土地	大阪府枚方市〇〇町△丁目△番地 100㎡	2,500万円	
2	建物	大阪府枚方市〇〇町△丁目△番地 2階建	1,500万円	

その他 会員権, 宝石等

番号	区分	保管場所	評価額	備考
1	△△ リゾートクラブ	大阪府□□市〇〇町△丁目△番地 期間: 20××年×月まで	50万円	
2	ダイヤの指輪	ジュエリーケース	50万円	

2. 負債

番号	種別	借入先	返済期間	〇年〇月〇日 現在残高	備考
1	住宅ローン	株式会社□□	~20××年×月	350万円	
2	借入	株式会社△△	~20××年×月	30万円	



ひらかた縁ディングサポート事業



ひらかた縁ディングサポート事業って？

ひらかた縁ディングサポート事業とは、身寄りのない高齢者が、住み慣れた地域で最後まで安心して生活ができるよう、見守りや安否確認サービスをはじめ、預託金をお預かりした上で、入退院時の支払い代行やお亡くなりになった後の葬儀、納骨、家財処分、行政官庁への届け出等を行うサービスのことで、市が枚方市社会福祉協議会に委託して実施しています。

Service 01 「もしもの時」に、必要な情報を必要な人に伝える 終活情報登録サービス

「もしもの時」に、必要な情報を必要な人に伝えることができるよう社会福祉協議会が情報を登録し、いざという時にあなたに代わりお伝えするサービスです。

【利用】 ●本籍 ●緊急連絡先 ●遺族先 ●遺族内容 ●エンディングノート保管先 ●財産登録先 ●葬儀提供の形態 ●遺言書の保管場所 他

Service 02 定期的にご連絡し、見守りをします！ 見守り・安否確認サービス

定期的に電話連絡やご自宅に訪問をすることで、見守りを行うサービスです。

電話連絡 毎月1回
自宅訪問 6ヶ月毎に1回

Service 03 入退院時や通院時もお手伝い！ 入退院時等支援サービス

入退院時や通院時の手続きが難しい場合の付き添いや、入退院時の支払い代行手続き等を行うサービスです。

1 入退院時等の付き添い
2 入退院時の緊急連絡先決定
3 退院説明時の同席
4 入退院時の支払い代行手続き（事前に預託金の納入必要）
5 新たな入退院の対応

Service 04 死後事務等にも対応します！ 預託金によるサービス

死後事務等に際しては、入退院時の支払い代行や利用者がなくなったときの葬儀、納骨、行政への手続き、家財処分等を行うサービスです。

入退院時の支払い用預託金 20万円
葬儀、納骨等預託金 30万円
賃貸住宅の家財処分、遺言書等の預託金 業者の見積額

対象となるのは？

下記の条件を契約時にすべて満たす方です。

- ☐ 枚方市内に居住している方
- ☐ 65歳以上の単身世帯で、支援可能な親族がいない方
- ☐ 契約内容を十分に理解し、利用を希望される方
- ☐ 市民税非課税世帯、かつ預貯金の合計額が500万円以下の方
- ☐ 自分名義の不動産を所有していない方
- ☐ 生活保護を受給していない方

※ 相談の後、家財処分をする場合の見積もりを経て、利用申し込みとなります。審査で利用可能となった後に、支援計画の作成等の手続きがあります。



遺言・相続って？

遺言や遺産相続は、人生の最期を考えるうえで、重要な事柄の一つです。かつて一般的だった「親の遺産は長男が引き継ぐ」といった暗黙の常識は通用しなくなっており、家族の形態も、結婚しない、子どもをもたない、離婚した等、多様化しています。

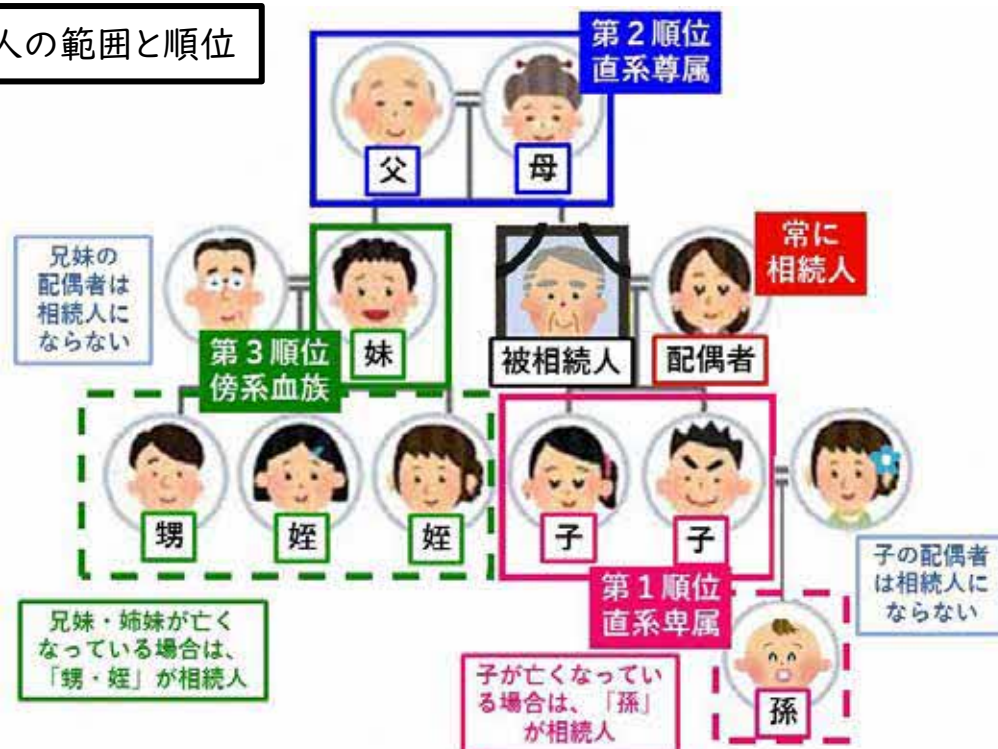
もし、あなたが「遺産を、誰に、どういった配分で残すのか」等、自分の意志を反映させたいと考えているのであれば、円満な相続実現のために事前の対策が必要です。あなたが備えておくことで、相続トラブルが未然に防げたり、家族の負担が軽減できたりするのではないのでしょうか。

相続に備えて準備しておくこと

1. 相続のしくみを知る — 法定相続人を確認する —

遺産を受け継ぐことができる人のことを「法定相続人」、亡くなった人のことは「被相続人」といいます。法定相続人を知るには、故人の出生から死亡までの戸籍謄本が重要になります。

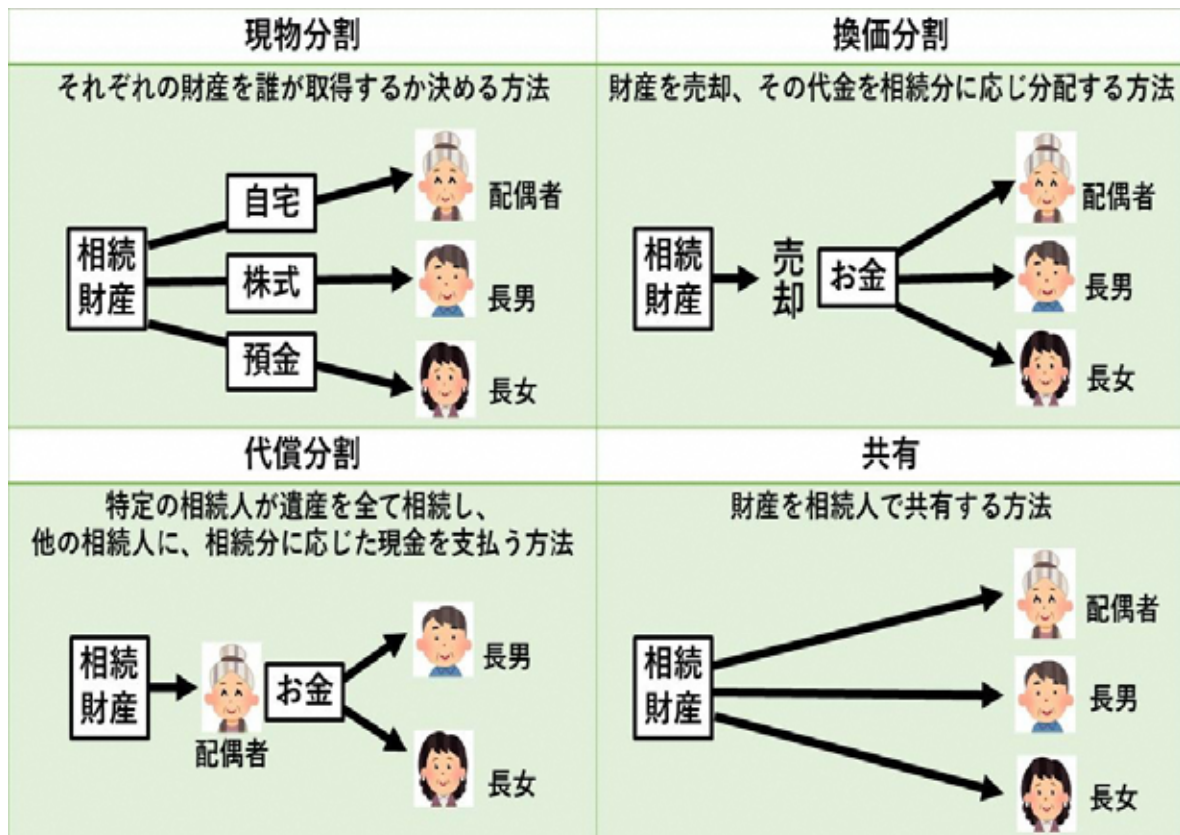
相続人の範囲と順位



2. 遺産分割を考える

- ・ 財産目録で、まずは、自分の遺産を把握しましょう（P.7 参照）。
- ・ 遺産を把握したら、遺産分割（誰がどの遺産を相続するか）を決めましょう。

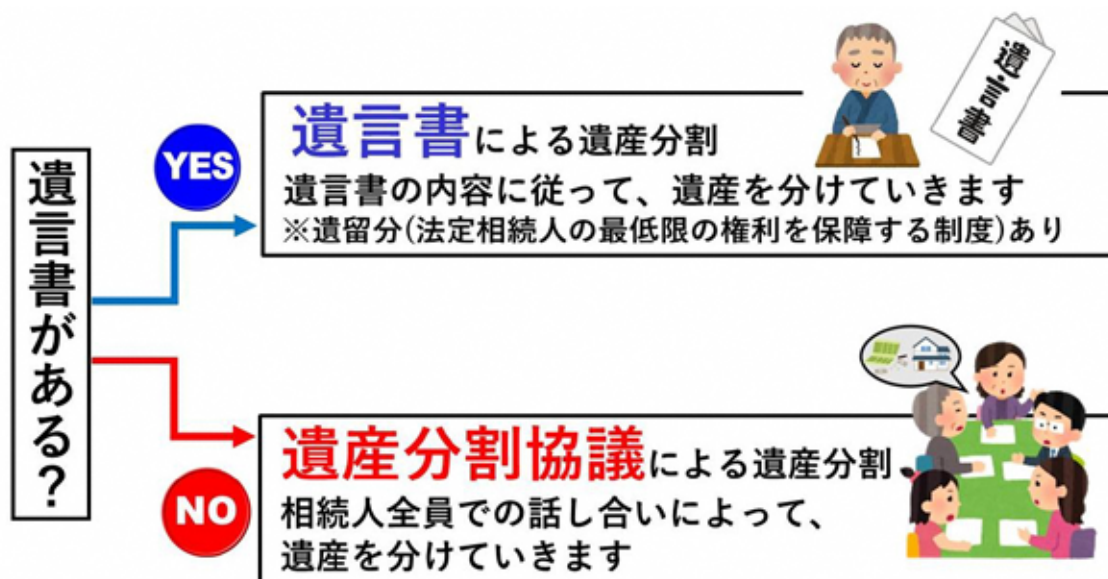
遺産分割の種類としては、^{げんぶつぶんかつ}現物分割、^{かんかぶんかつ}換価分割、^{だいしょうぶんかつ}代償分割、^{きょうゆう}共有があります。



- ・ 遺言書は、相続において法的効力を持つ重要な書類です。

遺言書がある場合は、遺言書に書かれた内容を優先して遺産分割を行います。遺言書がない場合は、相続人同士で「遺産分割協議」を行い、誰がどの遺産を相続するのか、遺産の分け方について話し合います。

3. 遺言書を書く



・遺言書の種類

遺言書には、^{じひつしょうしょいごん}①自筆証書遺言、^{こうせいしょうしょいごん}②公正証書遺言、^{ひみつしょうしょいごん}③秘密証書遺言の3つの種類があります(秘密証書遺言はあまり使われていません)。

①自筆証書遺言は、自分で作成する遺言書のことです。

ひとりで気軽に作成できるメリットがありますが、遺言書の形式は厳格に決まっており、書き方を間違えると無効になってしまうので注意が必要です。



②公正証書遺言は、法律の専門家である「公証人」が作成する遺言書です。

遺言者が口頭で話した内容を、公証人が遺言書に反映します。手続きの手間と費用はかかりますが遺言が無効になる心配はありません。

③秘密証書遺言は、自分で遺言書を作成して封筒に入れて封印し、その後、

公証役場で遺言書の存在を証明してもらう手続きを行った遺言書のことです。遺言書の内容や存在を秘密にできることがメリットですが、手続きに手間と費用がかかること、自分で作成するために不備があると無効になってしまうことがデメリットです。



遺言書の種類

	自筆証書遺言	公正証書遺言	秘密証書遺言
作成方法	遺言者が全文自筆で記入 認印で押印(認印)必要	遺言者が公証人に口述し、 公証人が筆記する	遺言者が作成。 自筆でなくても可。署名は自筆。 押印(認印)し同じ印で封印する
作成場所	問わない	公証役場（原則）	問わない
公証人	不要	必要	必要
証人	不要	2人以上	2人以上
費用	ほぼかからない	必要(相続財産の額で変動)	必要
署名押印	本人	本人、公証人、証人	本人、公証人、証人
保管場所	遺言者が保管 ※法務局での保管制度もある	公証役場が原本を保管	遺言者が保管
家庭裁判所の 検証	必要	不要	必要
デメリット	形式や内容の不備で無効と なる可能性有 紛失、隠匿、書き換えの可能性有	作成手続きが煩雑、費用がかかる 証人2人が必要	形式や内容の不備で無効と なる可能性有 作成手続きが煩雑、費用がかかる 証人2人が必要 紛失、隠匿、書き換えの可能性有
メリット	自分の判断で書ける 費用がかからない	書き換えられる可能性がない 無効や争いになりにくい	遺言書があることを知らせながら 内容の秘密が守られる



【遺言状の添え書きについて】

遺言書には、自分が希望する財産の分け方を書くことができます。
ただし、遺言によるトラブルをなくすためには、相続人の遺留分(法定相続人の最低限の権利を保障する制度)への十分な配慮が大切です。

また、家族への感謝やねぎらいの言葉を添えながら、なぜその分け方にしたのか、理由等を書いておくことで、遺族の気持ちを和らげ、もめごとを減らすことにつながるのではないのでしょうか。

4. 相談窓口を活用する【窓口の詳細は…👉P.40～の一覧表参照】

生活相談

相続、家庭問題、金銭貸借等の日常生活で困ったこと等について、相談に応じ、解決に向けての助言や情報提供等を行います（予約不要）。

場所：枚方市役所別館 5 階（市民相談コーナー）

相談担当：相談担当職員

電話：072-861-2006

登記相談



不動産を相続や売買したときの登記（名義）の変更等について司法書士が相談に応じます（予約不要）。

場所：枚方市役所別館 5 階（市民相談コーナー）

相談担当：司法書士

電話：072-861-2006

遺言書・内容証明作成相談

遺言書や内容証明等の書類の作成方法について行政書士が相談に応じます（予約不要）。

場所：枚方市役所別館 5 階（市民相談コーナー）

相談担当：行政書士

電話：072-861-2006





公証人

公証人とは、裁判官、検察官、弁護士等の法務実務に30年以上関わってきた人の中から選ばれ、法務大臣が任命する公務員です。公証人には守秘義務があり、法務省の監督下にあります。また、職務専従義務があるため兼職はできません。公証人の定年は70歳となっています。

裁判所が事後救済という役割を担っているのに対し、公証人は事前に紛争を予防するという司法の役割を負っているといえます。全国各地の公証役場で、公正証書遺言や公正証書の作成、株式会社の定款や私文書の認証等を行っています。

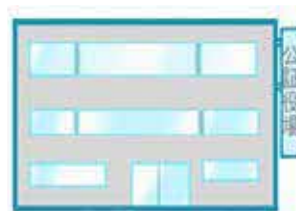


現在、全国に約500名の公証人がいます。



公証役場

公証役場とは、法務局の管轄する機関です。公証役場には、公証人が必ず1名以上配置されており、業務量に応じて、事務員が複数人配置されています。



現在、全国に約300か所あります。

枚方公証役場

住所：枚方市大垣内町 2-16-12 サクセスビル 5 階

電話：072-841-2325 FAX：072-841-2326



公正証書

公正証書は、公証人が作成する公文書です。その真正性は担保され、高い証明力と証拠力があります。

公正証書原本は、原則として20年間、公証役場に保管されます。

かね ざいさんとう かんり お金や財産等の管理



将来認知症になるかもしれないし...
お金のこと、財産のこと、いつまで
自分で管理できるだろう？

人は年齢を重ねると、次第に物事を判断する能力が衰えてきます。

また、日本は超高齢社会を迎え、令和 22 年(2040 年)には約 6.7 人に 1 人が認知症になるという推計※が出ており、認知症になる可能性は誰にでもあるといえます。

※令和 6 年 5 月 8 日(水)に開催された認知症施策推進関係者会議(第 2 回)の配布資料より

認知症になると、新しいことが覚えられない(記憶障害)、時間・場所・人物がわからない(見当識障害)、論理的に物事を考えられない(判断力の低下)等の症状が出現し、そのため、金融機関での手続きや不動産の売却等、お金や財産の管理は、とても難しくなります。



さらに、最近は一人暮らしの高齢者も多く、頼りにできる親族がいない場合もあります。

また、高齢者をねらった犯罪にまきこまれたり、財産管理や相続で、家族間のトラブルが生じたりする可能性もあります。

もしもへの備えとして、みなさんの財産管理をバックアップする制度・支援をご紹介します。



にちじょうせいかつじりつしえんじぎょう

日常生活自立支援事業



日常生活自立支援事業って？

日常生活自立支援事業とは、認知症等で判断能力が不十分な人が地域で自立した生活が送れるよう、利用者本人との契約に基づき、福祉サービスの利用援助等を行うサービスのことです。枚方市社会福祉協議会が実施しています。



「日常生活自立支援事業」と「成年後見制度」の違い

「日常生活自立支援事業」は、福祉サービスの利用援助や日常的な金銭等の管理に限定しています。それに対し、「成年後見制度」は、日常的な金銭にとどまらず、すべての財産管理や福祉施設の入退所等、生活全般の支援に関する契約等を支援することができます。



対象となるのは？

枚方市に居住する認知症高齢者または知的障害者、精神障害者等で、サービスの利用契約ができる程度の意思能力をお持ちの方です。



サービスの内容は？

○福祉サービスの利用援助

在宅生活に必要な福祉サービスの利用について情報提供したり、相談に応じたり、手続きの援助等を行ったりします。

○日常的金銭管理サービス

利用者の依頼により、定期的に家庭訪問し、生活費の出し入れや福祉サービス利用料の支払いの代行等を行います。



○通帳・書類等預かりサービス

通帳や証書類を金融機関の貸金庫に保管して、紛失や盗難から守ります。

※宝石・貴金属・骨董・書画などは預かりません



相談窓口は？

枚方市社会福祉協議会 【窓口の詳細は…👉P.40～の一覧表参照】



ざいさんかんりいにんけいやく 財産管理委任契約

財産管理をバックアップする制度として、財産管理委任契約もあります。

任意後見制度が「判断ができなくなる日が来たら」利用するのに対し、財産管理契約は「判断能力はあるが体の自由がきかない場合」でも利用できます。緊急の入院等に備えて、任意後見制度契約と同時に財産管理委任契約を検討し、利用する方法があります。

入院のときも
お願いね



任意後見契約



財産管理委任契約

20年後

判断するとき
お願いね



任意後見契約
開始





成年後見制度（任意後見・法定後見）

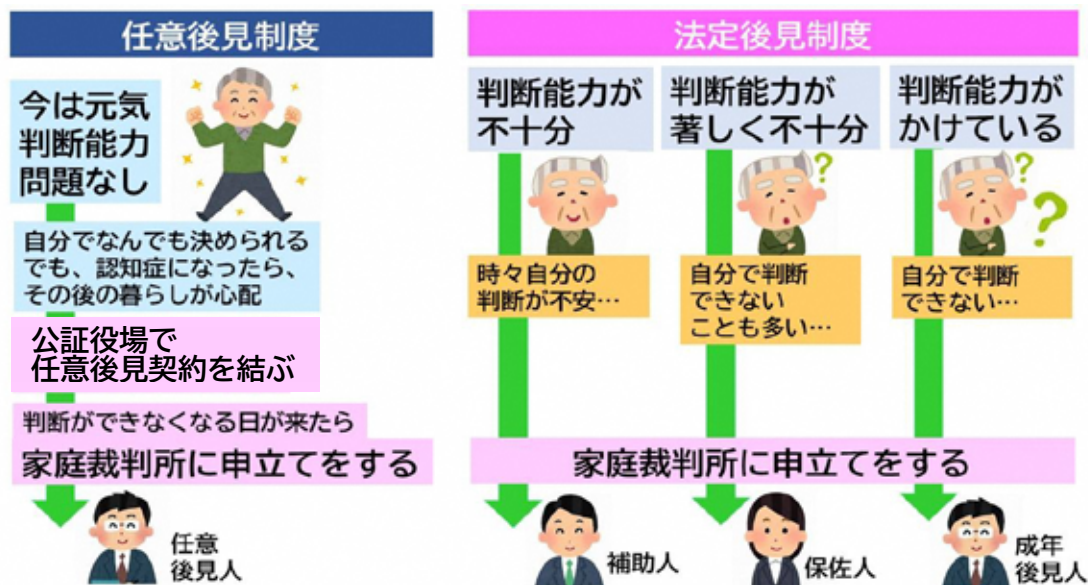


成年後見制度って？

成年後見制度は、判断能力が不十分な方を保護・支援する制度です。成年後見人が本人に代わって、財産管理や契約等を行い、親族（子、兄弟姉妹、配偶者等）がなる場合と、専門職（弁護士、司法書士、社会福祉士）がなる場合があります。



また、成年後見制度には、任意後見制度と法定後見制度の2種類があります。
「本人が元気なうちに自分で決める」ときは、任意後見制度を利用します。
「すでに本人の判断力が不十分である」ときは、法定後見制度を利用します。
判断能力によって、補助（判断能力が不十分）、保佐（判断能力が著しく不十分）、後見（判断能力がかけている）の区分があります。



成年後見制度を利用するには？

本人の居住地の家庭裁判所に^{かいししんばんせいきゅう}開始審判請求を申立てます。申立てができるのは、本人、配偶者、親族（4親等以内）等の方です。

申立てができる親族がいない場合で福祉上必要な方は、本人の居住地の市区町村長が申立てをすることができます。

🌸 成年後見人は、なにをしてくれるの？

○財産の管理・保存・処分

預貯金の管理・解約、不動産、実印の管理等

○定期的な収入の受け取りや費用の支払い

年金等の受け取り、家賃の支払い等

○日々の生活に必要な送金や物品の購入

生活費の受け渡し、日用品の購入等

○介護・福祉サービス利用契約

介護保険サービス契約・老人ホーム等施設の入居契約等

○医療

病院への入院手続きや費用の支払い等



※医療同意権は含まれません

成年後見人は、財産管理等には責任を負いますが、手術や延命治療をするか等の医学的な判断はできません。

だからこそ、事前に周囲の方々や医療・介護スタッフに自分の意向を伝えることがとても大切です。

🌸 相談窓口は？ 【窓口の詳細は…👉P.40～の一覧表参照】

👉 こうけんひらかた（ひらかた権利擁護成年後見センター）

※市が枚方市社会福祉協議会に委託して実施

👉 枚方市役所 司法書士による成年後見相談

👉 （公社）成年後見センター・リーガルサポート大阪支部（共催：大阪司法書士会）

👉 大阪弁護士会 高齢者・障害者総合支援センター「ひまわり」

👉 枚方市内の各地域包括支援センター





わたしの思い手帳p.14



介護が必要になる時が、いつか
私にも来るかもしれない…
なにかから始めたらいいのかしら？

❁ なぜ、介護について備えておくの？

最期まで身の回りのことを自分でできるのであればよいのですが、もしかしたら介護が必要になる時が来るかもしれません。

もしものときに、安心して介護を受けることができるように、介護について考え、人生会議のテーマとして話し合っておくことはとても重要です。

❁ ご家族や周囲の方々に、介護についての希望を伝えましょう

まずは、介護が必要になった時のことを想像し、自分の気持ちや思いを整理してみましょう。その後、ご家族や信頼する方々に、自分の希望を伝えてみましょう。伝えることでご自身が希望する介護を周囲の人に知ってもらうことができます。

❁ 介護について、ご家族や周囲の方々と話し合しましょう

「誰に介護をお願いするのか」、「どこで生活していくのか」等、経済的な面も含め、ご家族や信頼する方々と話し合い、最適な方法を探してみましょう。介護度やご本人の希望、予算等を踏まえて慎重に選び、ご本人と周囲の方々が、できる限り納得できる内容にすることが望ましいと考えています。

❁ 相談窓口は？ 【窓口の詳細は…👉P.42の一覧表参照】

枚方市内の各地域包括支援センター





痛いのが苦しいのは嫌だな…
最期の時は、家族や親しい人に、できるだけそばにいてもらえるといいけど…

なぜ、医療について備えておくの？

医療（病気やその治療の選択等）は、自分の人生の最期に関わる可能性が高く、また、自分らしい人生の終わりを迎えるためにもとても重要です。

「終末期の患者の70%は、意思決定が不可能である」と言われています。ご本人やご家族、周囲の方々にとって、できるかぎり納得できるかたちの医療が受けられ、また、いずれ来る最期を迎えることができるように、病名や余命の告知、延命治療について、どこまで望むのか等、「人生会議」のテーマとして話し合っておきましょう。

あなたが事前に家族と話し合っておくことは、あなたの希望が叶えられると同時に、ご家族の選択を助けることにもなるのです。



どうする？病名や余命の告知

病名も余命も知りたくないと思う方もいれば、それらを把握し、残りの人生を過ごしたいと考える方もいます。病名は知らせてほしいけれど、余命は知りたくないという気持ちの方もおられるでしょう。

いずれにせよ、ご自身の気持ちや考えについては、ご家族や信頼できるかかりつけ医等に伝えておきましょう。もしものときに、ご自身の思いを尊重してもらいやすくなります。

どうする？延命治療

「延命治療をどうするか」、自分で選択できるとは限らず、ご家族の方々がその決断を迫られたとしたら、とても悩まれるのではないのでしょうか。

あなたが何の意思表示もしていなければ、その気持ちを推し測ったり、家族の思いのみで決めたりしなければなりません。

厚生労働省のガイドラインでは、「まずは、患者本人の意思が尊重される。患者本人の意思が不明な場合は、医療ケアチームが、患者にとって最善であるかについて家族と十分に話し合い、最善の治療方針をとる」とされています。そして、日本の医療は、「できるかぎりの延命に尽くす」が原則です。





『人生の最終段階にあり心肺蘇生等を望まない心肺停止傷病者への救急隊の標準的活動ガイドライン』について

人生の最終段階（がん末期や老衰など、疾病等の末期状態にあり、適切な治療を受けても回復の見込みがない）の方が、事前にご家族や医療・ケアチームと「人生会議」を行い「心肺蘇生を望まない」ことを希望していても、ご本人が心肺停止状態となったとき、慌てたご家族等が 119 番通報をされることがあります。その場合の対応について、可能な限りご本人の意思を尊重することができるようにするため「ガイドライン」が策定されました。

このガイドラインは、北河内地域における救急業務の実施に必要な各種プロトコル（手順や規約）などを策定する協議会である、「大阪府北河内地域救急メディカルコントロール協議会」において策定され、令和6年7月1日から運用されています。

『当該ガイドライン』及び取り組みの詳細については、
枚方寝屋川消防組合のホームページをご覧ください。👉



枚方寝屋川消防組合の
ホームページはこちら



どうする？臓器提供・献体

臓器提供とは、脳死または心臓が停止した死後、臓器移植を待つ人のために、自身の臓器を提供することです。ドナーカード等で本人が臓器提供の意思を示していても、提供の際には家族の同意が必要となります。

また、献体とは、大学の医学部・歯学部における解剖学の教育・研究のために、自身の遺体を無条件・無報酬で提供する行為です。献体を希望するには、生前にお近くの大学において「献体登録」を行う必要があります。登録の際には家族の同意を得ることが条件となります。

遺体が役目を終えた後は、大学側で火葬の手配がなされ、慰霊のための法要や式典も営まれます。遺骨が家族のもとに帰ってくるまで2年～3年ほどかかりますが、大学によっては、希望があれば大学が管理する慰霊碑に納骨することもできます。

【枚方市内で献体登録が行うことが可能な大学】

関西医科大学（問い合わせ先：関西医大白菊会 072-804-2868）

人生の自然な最期には、どんな体の変化があるの？

人生の自然な最期＝自然死とは、いわゆる寿命を全うした死のことです。
体に起こる変化には、

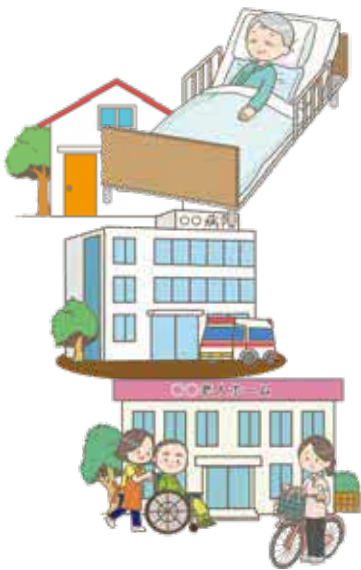
数か月前から…栄養や水分をうまく吸収できなくなり、
体が食べ物を受け付けなくなるため、
食事量が減少し、体重も減少します。
また、うとうとしている時間が長くなります。



最期に近い頃…息が止まるときがありますが、苦しいと
感じることはないようです。息が苦しくなる前に血液中の
酸素濃度の低下により思考が停止し、心臓も弱っている
からです。

引用：公益社団法人大阪府看護協会（看護師職能委員会Ⅱ）作成「看取りガイドライン自然な死へのアプローチ」

あなたが、最期を迎えたい場所は？



「最期の時間を、どこで過ごしたいですか？」医
師からそう宣告されたら、あなたはどうか答えるでしょ
うか。病院、自宅、介護施設、ホスピス等、最期を迎
える場所には、いくつか選択肢があります。どこで最
期を迎えたいかという気持ちは、身体の状態やご家
族の状況等によって、非常に揺れるものです。

一度決めたら、それで終わりではなく、その時その
時のあなたの気持ちをご家族等、信頼できる方々や
医療・介護チームと共有しましょう。話し合いを繰り
返しながら、できるだけあなたの意向に沿った場所
で、望まれるかたちの医療を受け、最期を迎えられ
ることがなにより大切です。

相談窓口は？【窓口の詳細は…👉P.42の一覧表参照】

○かかりつけ医・医療機関

○枚方市内の各地域包括支援センター



す な す さ い ご む か か た 住み慣れた住まいでの最期の迎え方

「長く住み慣れた住まいで最期を迎えたい」という思いをもっておられる方は、たくさんおられるでしょう。その思いを実現していくためには、在宅医療と介護を一体的に受けることができる環境づくりが必要です。

あなたの周りのサポーターである、担当のケアマネジャー（介護支援専門員）やかかりつけ医、地域包括支援センター（P.42 参照）に相談しましょう。



ざいたくいりょう

在宅医療

1. 定期往診、臨時往診により、血圧、脈拍、呼吸などの全身状態、排便、排尿の状態、痛みやむくみの有無などを確認し、治療の判断をします。
2. 痛み、不眠、脱水などの症状に対し、点滴や内服薬などで症状の緩和を行います。必要に応じて、自宅で酸素療法を行います。
3. 患者さんの負担になる検査（レントゲン検査、採血）などは最小限にします。
4. 日々の生活が楽になるようにお手伝いします。床ずれ予防、身体の清拭、排便管理などについては下記の「訪問看護」を参照してください。
5. 必要に応じて、服薬管理や福祉用具（ベッド、車いすなど）をご利用できます。
 - ・「薬剤師による服薬指導」（P.26参照）
 - ・福祉用具の利用は、担当のケアマネジャーに相談してください。



ほうもんかngo

訪問看護



訪問看護は、主治医の指示のもと診療の補助と医療のお手伝いをします。利用するには、主治医による「訪問看護指示書」が必要になります。また、年齢、病名、介護保険の介護度認定申請の有無により、医療保険か介護保険のいずれかが適用されます。ご家族で協力していただけることについては、できるように指導します。

1. 定期訪問、臨時訪問

在宅医療と同じく、全身状態の観察、お薬の服薬状況などを確認し、主治医に報告します。

2. 主治医の治療のお手伝いをします。

必要に応じて、主治医の指示により、自宅での点滴や内服治療、在宅酸素、吸引、傷の処置などを行います。

3. 希望の方には、24 時間緊急連絡体制で不安の軽減を図ります。
4. 住み慣れた住まいで最期を迎えたいと希望される時は、主治医と連携して自宅での看取りを支援します。
5. 少しでも楽にすごせるようにお手伝いします。

清拭、足浴、洗髪などの清潔を保てるようにしたり、必要に応じて、福祉用具の選定や、専門のリハビリスタッフや看護師がマッサージをしたりします。

訪問介護

1. 在宅での日常生活のお世話をします。
2. 必要に応じて、食事の準備や、入浴介助や清拭をします。お薬の服用の促しや、受診のお手伝いをします。
3. 体調の変化があれば、主治医、訪問看護師に連絡します。

訪問歯科診療

何らかの原因で、診療所まで通院できない方には、歯科医師会にご相談いただくと、往診にて治療を受けることができます。

口腔ケアは、生活習慣病や認知症の進行、肺炎予防などに大変重要であることがわかってきています。



薬剤師による服薬指導

複数の医療機関から多種類の医薬品を処方されていたり、お薬の管理が困難になっていたりすることがあります。

正しい内服方法と安全な管理のお手伝いをします。必要に応じて、訪問による指導も行います。





そうしき はか お葬式・お墓

わたしの思い手帳p.18



私たちのお葬式、どうしようかしら？
それに、お墓のことも、少しは考えて
おかないとなあ…

終活では、お葬式やお墓について、話し合うことも大切です。

ここでは、お葬式やお墓について準備したり、ご家族や信頼する方々と話し合ったりするときのポイントをお伝えします。



そうしき お葬式

🌸 お葬式の生前準備、する？しない？

まずは、お葬式を“する”か“しない”かの基本方針を決めるところから始まります。自分の希望を反映させるために準備することもできますし、家族の意向に任せることも、選択肢のひとつです。

🌸 もし、お葬式の生前準備をするなら

お葬式を“する”場合、具体的にイメージしてみましょう。

- お葬式の形式、規模、内容、予算
- 喪主を務めてほしい人、参列してもらいたい人
- 遺影に使う写真、戒名・葬儀社
- 自分なりにこだわりたいところ など…

こうしたことを生前のうちに、考えて決めておく方法もあります。

お葬式の予算を考える際には、現実的な額であること、遺される家族の今後の生活にも配慮した設定にすること等が大切です。



🌸 準備したら、ご家族や信頼する方々に必ず伝えておきましょう

準備したら、その思いを周囲に伝え、意向を反映してもらいましょう。



はか お墓



お墓のスタイル、どうする？

最近では、墓石を建てる形態のものだけでなく、お墓に入らず、散骨、樹木葬、納骨堂、手元供養等、様々なお墓の形態があります。希望のお墓の形式だけではなく、

○仏壇はどうする？

○供養・法要はどうする？ など…

先祖からのお墓や仏壇があるのか、すでに購入しているのかなど、考えや意向があれば、より具体的にしておきましょう。



きちんと意志を伝えないと、家族が思い悩む可能性も…

選択肢が増えたからこそ、自分の希望や想いについて、その理由とともに家族に伝え、「わたしの思い手帳」等に書き記しておくことをお勧めします。

例えば、生前、自分一人で【散骨希望】と決めて、「わたしの思い手帳」等を書いておいたとします。家族はその希望を叶えたけれど、「どうしてお墓参りもできない散骨にしたのか…。もう家族と関わりたくなかったのだろうか？」と思い悩むかもしれません。また、他の親族から、責められてしまうこともあるかもしれません。



もし、墓じまいや散骨、樹木葬などお墓に入らない選択をする場合は、事前に家族に相談し、どうしてその選択をするのか（あるいはしたいのか）を伝え、理解を得るようにしましょう。

そのうえで、親族にも自分の考えであることを事前に伝え、遺された家族が責められないように配慮することが大切です。



第2章

じんせいかいぎ 人生会議[ACP]のすすめ

ACP:アドバンス・ケア・プランニングとは?  P.30

じんせいかいぎ
「人生会議」の5W1H

じんせいかいぎ
「人生会議」の Why (なぜ)  P.31

じんせいかいぎ
「人生会議」の When (いつ)  P.33

じんせいかいぎ
「人生会議」の Who (だれと)  P.34

じんせいかいぎ
「人生会議」の Where (どこで)  P.34

じんせいかいぎ
「人生会議」の What (なにを)  P.35

じんせいかいぎ
「人生会議」の How (どうやって)  P.37

ACP:アドバンス・ケア・プランニングとは？



「ACP:アドバンス・ケア・プランニング」とは、聞き慣れない言葉ですが、自らが望む人生の最終段階における医療・ケアなどについて、本人や家族、医療者たちと前もって、繰り返し話し合う取り組みのこと、つまり、「もしものための話し合い」です。

愛称を「人生会議」と名付けられ、全国的に広がりはじめています(本書では以下、「人生会議」と記載していきます)。

誰の人生にも、始まりがあり、また終わりがあります。

「自らの人生の終わりに向けた活動」の略語である「終活」は言葉や活動として、エンディングノートとともに私たちの生活にも広まってきました。

終活の一般的な内容としては、お墓やお金、お葬式などの事前準備などがありますが、人生というのは最終段階のことを考え、準備するばかりではありません。

「これからの人生をどのように生きたいのか」

「家族や周りの人たちは何を手助けできるのか」

これからの人生を自分らしく生きるために
何ができるのかを考え、相談するための

「人生会議」をぜひ終活にくわえてみましょう。



このような取組は、個人の主体的な行いによって進めるものです。知りたくない、考えたくない方への配慮が必要です。



では、実際に「人生会議」を行ってみましょう。

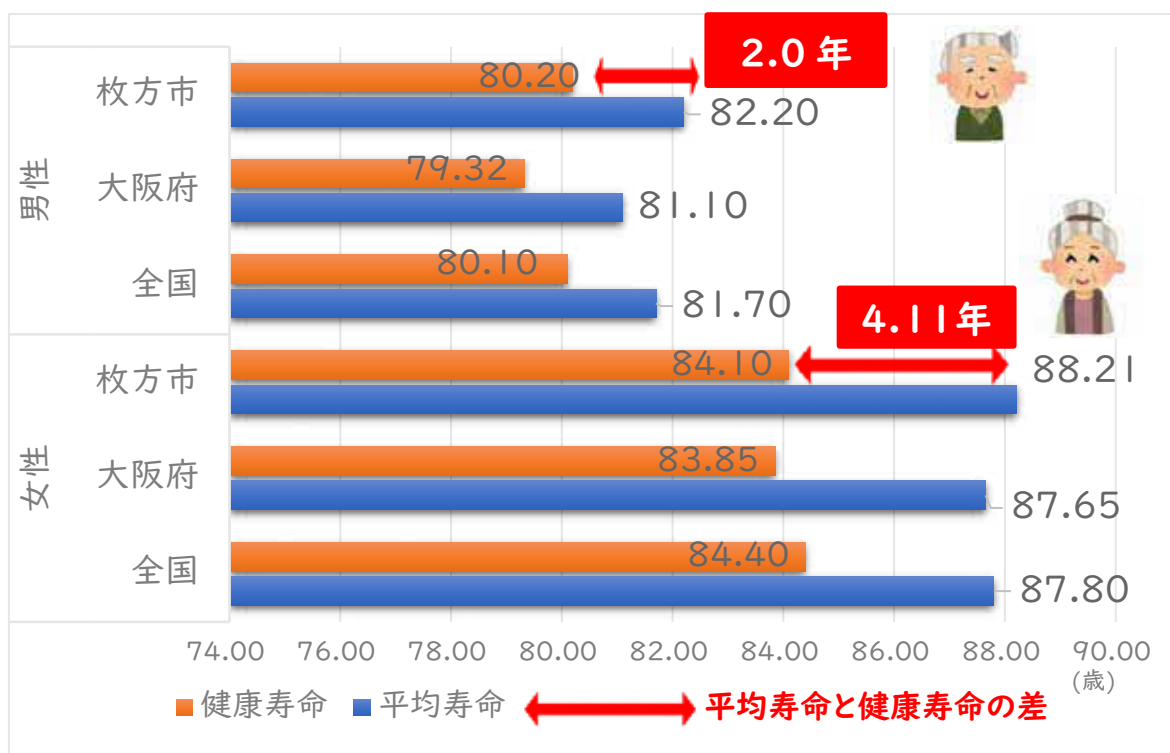


「人生会議」の Why なぜ、しないといけないの？

みなさんは、健康寿命という言葉を知っていますか？

平成12年(2000年)に WHO(世界保健機構)が提唱した概念で、厚生労働省の定義によれば、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいいます。つまり、「日常的に介護などのお世話を受けなくても、自立して健康な生活ができる期間」のことです。

令和2年(2020年)平均寿命と健康寿命の差



上のグラフは令和2年度における枚方市・大阪府・全国とで平均寿命と健康寿命を、比較したものです。男性・女性ともに、平均寿命と健康寿命との間に差があることがわかります。

これは、「日常的に介護などのお世話を受ける期間が2年以上ある」

「人生の最期、介護を受ける時が来る可能性が高い」

ということを示しています。だからこそ、

人生の最終段階での介護について、今から考え、話し合うことが必要です。

思わぬ事故や病気によって、あなたの思いや考えを伝えられなくなる、

そんな時がいつ来るかわかりません。

認知症が進行し、自分の思いをうまく伝えられなくなる

そうした場合もあるかもしれません。



「終末期の患者の70%は、意思決定が不可能である」と言われています。あなたが思いを伝えられなくなった時は、ご家族をはじめ、あなたの信頼する方々が「あなたならこう思うだろう」と考えながら、医療・介護スタッフと共に、今後の方針を話し合うことになります。

そんな時でも、人生会議を通じて、あなたの気持ちや価値観が共有されていることは大きな助けとなるでしょう。

心の余裕のある時に考える時間を持つこと、あなたの考えをご家族など信頼できる方々と話し合ったり、伝えたりしておくことで、あなたの希望が大切にされると同時に、あなたの信頼する方々の負担を減らすこともできます。

人生最期のときには、伝えられないかもしれない。

だから今、大切な人たちと「人生会議」をしましょう。



AD:アドバンスディレクティブ(事前指示書)

1986年、アメリカ合衆国が、終末期医療法定化の中で提示した法的書類のことです。

「自分で意思を伝えられない状態になった時に、その人の受ける医療行為に対する意向を前もって示しておく文書作成」であり、基本的にリビングウィル(内容的指示)と医療判断代理委任状の2種類があります。

ただし、この事前指示書の有効性に関する調査では、書いた人と書かなかった人で、疼痛の緩和・事前指示書の遵守・医療コスト・患者家族の満足度に関する差はありませんでした。その理由としては、患者の要因として将来の状況を予想すること自体が困難であること、その他の要因として代理決定者が事前指示書の作成に関与していない、患者がなぜその選択をしたかその理由・背景・価値がわからない、医療従事者や家族が考える患者にとっての最善と患者の意向が一致しない、患者の状況が複雑なため指示書の内容を医療・ケアの選択に活かさないなどが考えられました。

事前指示書そのものは、たいへん良い仕組みなのですが、ぜひ、そこに、人生会議(アドバンス・ケア・プランニング)も加えましょう。事前指示書の内容をあなたの信頼できる方や身近な医療・介護スタッフに伝え、共有しておくことで、よりご希望が叶えられやすくなります。これが、きちんと話しておく「人生会議」をお勧めする理由です。



じんせいかいぎ 「人生会議」の When いつ、したらいいの？



「人生会議」のタイミングは、気になったらいつでも

特に決まった時期はありません。ただし、早すぎても現実味がなく、取り組みづらいかもかもしれません。だからこそ、気になったときに始めましょう。



「人生会議」は、自分の意思が伝えられるうちから、始めよう！

「終末期の患者の70%は、意思決定が不可能である」と言われています。だからこそ、元気なときに、自分の意思を伝えることができるうちに、始めましょう。

そもそも、人生は最終段階ばかりではありません。そこに至るまでの人生をどのように生きたいのか、周囲の方々にどうサポートしてもらいたいかを話し合っておくことも重要です。



登山で例えるなら、7合目付近でしょうか。

少し辛くなってきたときに、これからどんなサポートを受けて、何を楽しみながら頂上を目指すのか、それらを話し合うのにちょうどよい時期です。



具体的なタイミングは、人生の節目

例えば、

- ・還暦や年金をもらいはじめたとき
- ・ライフイベントがあったとき
- ・病気がみつかったとき
- ・病気の治療方針を決めるとき
- ・介護保険を申請、変更するとき などがあります。

みなさんの大切な人生の節目で、ぜひ話し合ってみましょう。





じんせいかいぎ 「人生会議」の Who・Where

だれと、どこで、したらいいの？



一緒に話し合いをする方々を、慎重に考えてみましょう。

あなたが意思を伝えられなくなった時に、あなたの価値観や考え方を大切にして、あなたの代わりに医療・介護スタッフと話し合ってくれる人は、どなたでしょうか？

それは、ご家族かもしれませんし、信頼できる友人のこともあります。1人である必要はなく、複数の人になっても構いません。

例えば、

「妻と長女で話し合って決めてほしい」

など、複数の人になることもあるでしょう。



また、人生の最終段階の医療やケアについて、相談できる医療・介護スタッフがいるとより安心です。

人生会議は、あなたとご家族でも、あなたと医療・介護スタッフとでも、もちろん、どんな場所であっても、2人集まれば、話し合いは始まります。

2人集まれば、「人生会議」の始まりです。



※「あなたの周りのサポーター」は、👉 P.43 をご参照ください。



じんせいかいぎ 「人生会議」の What なにを話し合ったらいいの？

「人生会議」は特別なものではなく、ふだんの生活や医療・介護スタッフとの会話の中にあります。

なぜなら、「人生会議」の第一歩は、

毎日の生活、これまでの人生の物語の中にある、本人の意向や気がかり、
ゆずれないこと、価値観等のピース（思い）を集め、つなぎ合わせること

から始めるためです。その過程こそが、重要だからです。

延命治療はしない、
ピンピンコロリで
逝きたいが口癖

自分のことは自分で
決めたいって
いつも言っているよな

趣味といえば、
野球と旅行、
最期まで楽しむ時間を
持ってほしいな

タマ（ペット）を残して
先に逝くことを
心配していた



「人生会議」の議題は、これまでの人生と生活の中にある



たくさん話をして、想いをつなぎあわせよう

日々の生活やこれまでの人生の中にあるピースを集め、
つなぎ合わせていくことで、いざというとき、
たとえ本人に直接確認できなくなっても、
その意向を推しはかり、尊重しやすくなります。



人生会議の目的は、「あなたのかげがえのない人生を豊かにする」ことです。

話し合う内容に決まりはありませんが、例えば、こんなテーマで話し合ってみてはいかがでしょうか？

今までの自分・好きなもの 大切にしてきたこと

「仕事、がんばってきたなあ」
「家族や友人と、たくさん旅行したな」
「ひいきの野球チーム一筋!!」
「タマ(ペット)がうちに来てくれてよかった」



これからの自分・大切にしたいこと

「これからも旅行したいな。久しぶりに、温泉に行こう」
「球場で野球観戦に行ってみるか」
「体が資本!ウォーキングしよう」



今、不安に思っていること (暮らし・お金・介護・医療・相続等)

「認知症になったとしても、お金の心配をせずに暮らしたいな」
「介護のために、家族に負担をかけたくない」
「病気が進行した時に、痛いのが苦しいのは嫌だな…」
「相続や遺品整理で、家族を困らせたくない」
「タマ(ペット)は、最後まで、大切にしてほしい」



自分が望むかたちで、最期を迎えるために

「できるかぎり、最期まで、野球観戦を楽しみたいな」
「最期のときは、家族にそばにいてもらいたい」
「遺影写真は決めておこう。お葬式は家族の意向に任せよう」





じんせい かいぎ

「人生会議」のHow どうやって、したらいいの？



STEP1 大切にしたいことを考えてみましょう

あなたが大切にしていること、今後望むことを考えてみましょう。



STEP2 もしものとき、あなたの思いを伝えてくれる人を選びましょう

もしものとき、あなたが自分の意思を伝えることができなくなった場合に、あなたに代わって意志を伝えてくれる、信頼できる人を選びましょう。



STEP3 かかりつけ医に質問してみましょう

かかりつけ医に、あなたの健康状態や病状、今後予想される経過や必要な医療・ケアなどについて質問し、健康について学び、考えてみましょう。



STEP4 希望する医療やケアについて話し合いましょう

医療・ケアや生活に関するあなたの希望や思いなどについて、あなたの思いを伝えてくれる人や医療・介護スタッフに、理解してもらい、話し合っておきましょう。



STEP5 書き留めておきましょう

話し合った内容は記録として書き残し、周囲と共有しておきましょう。

📖 「わたしの思い手帳」を使ってみませんか？



出典：大阪府ホームページ

第3章

あなたの^{まわ}りのサポーター

そうだんまどぐち れんらくさきいちらん
相談窓口 連絡先一覧

👉 P.40

ちいきほうかつしえん しよざいち れんらくさき
地域包括支援センターの所在地と連絡先

👉 P.42

し
知っていてほしい あなたの^{まわ}りのサポーター

👉 P.43

つた
さいごに伝えたいこと

👉 P.44



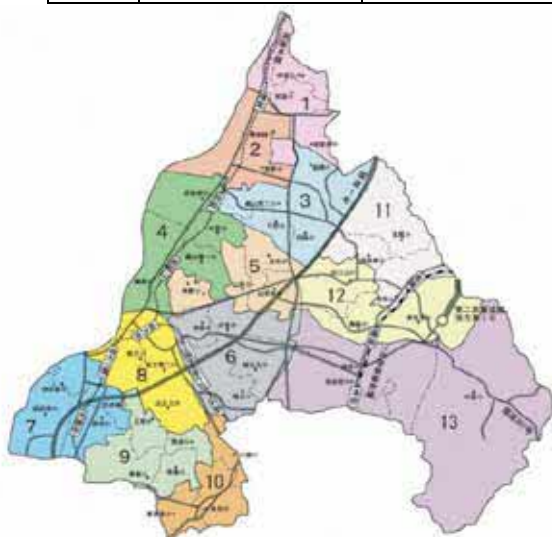
相談内容	相談機関名		連絡先	備考
公正証書	枚方公証役場		電話:072-841-2325 FAX:072-841-2326	
生活相談	市民相談 コーナー (枚方市役所 別館5階)	相談担当職員	電話:072-861-2006	予約不要 月曜～金曜 (祝日等を除く) 9時～17時30分 ※受付は17時まで
登記相談		司法書士		事前予約優先 先着4名まで ・第1・3木曜 13時～15時 ※受付は14時30分まで ・第2・4火曜 10時～12時 ※受付は11時30分まで (祝日等を除く)
遺言書・ 内容証明 作成相談		行政書士		事前予約優先 先着4名まで 第2・4木曜 (祝日等を除く) 10時～12時 ※受付は11時30分まで
成年後見制度		司法書士		事前予約優先 先着4名まで ・第1・3木曜 10時～12時 ※受付は11時30分まで ・第2・4木曜 13時～15時 ※受付は14時30分まで (祝日等を除く)

相談内容	相談機関名	連絡先	備考
成年後見制度	こうけんひらかた (ひらかた権利擁護成年後見センター) 枚方市社会福祉協議会	電話:072-807-5442 FAX:072-845-1897	平日 9 時～ 17 時 30 分 (祝日等を除く)
	リーガルサポート おおさか (公益社団法人 成年後見センター・リーガルサポート大阪支部)	電話:06-4790-5656 (電話相談)	月曜～金曜 (祝日等を除く) 13 時～16 時
	大阪弁護士会 高齢者・障害者総合支援センター「ひまわり」	電話:06-6364-1251	月曜～金曜 (祝日等を除く) 13 時～16 時
日常生活自立 支援事業 (福祉サービスの利用援助、日常的 金銭管理サービス、通帳・書類等 預かりサービス)	枚方市社会福祉協議会	電話:072-841-6432 FAX:072-845-1897	月曜～金曜 (祝日等を除く) 9 時～17 時 30 分
ひらかた縁デ ィングサポート 事業		電話:072-807-7322 FAX:072-845-1897	



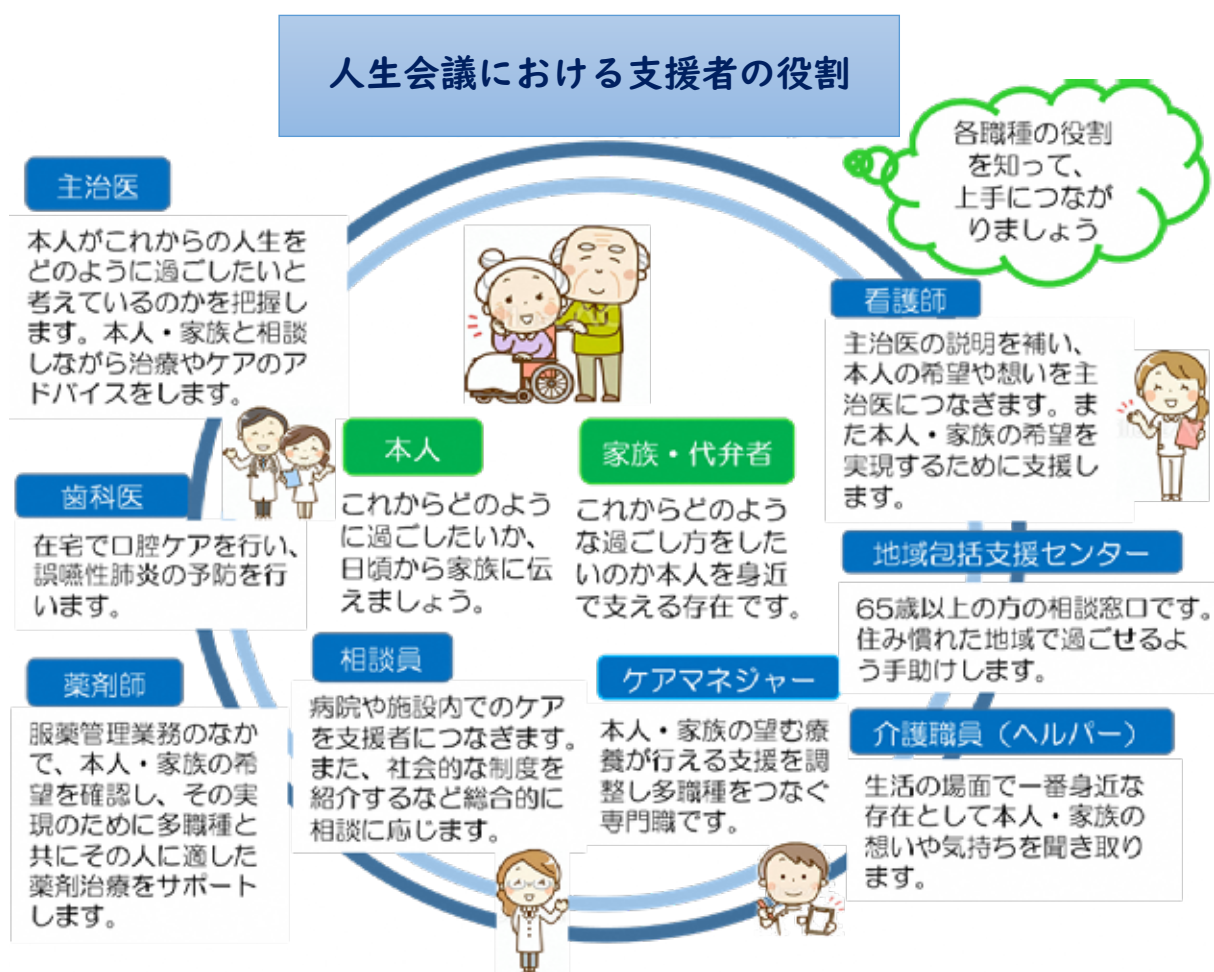
ちいきほうかつしえん しょうざいち れんらくさき
地域包括支援センターの所在地と連絡先

生活 圏域	名 称	所 在 地	連 絡 先	小学校区
1	社協こもれび	町楠葉1丁目28番8号	電話：856-9177 FAX：856-9188	樟葉・樟葉南・樟葉北
2	社協ふれあい	上島東町14番1号 上島御浜ビル3階	電話：850-0344 FAX：850-0366	牧野・樟葉西
3	聖徳園	牧野阪2丁目5番1号 上羽ビル204号	電話：836-5555 FAX：836-5556	殿山第二・船橋・招提・平野
4	安心苑	渚西1丁目6番1号 メディハム御殿山105号	電話：807-3555 FAX：805-3030	殿山第一・小倉・磯島・西牧野
5	サール・ナート	田口3丁目1-5 サントール11番館1階	電話：890-7770 FAX：890-7771	山田・山田東・交北・禁野
6	松徳会	宮之阪2丁目2-2 スカパリス有馬202号室	電話：805-2165 FAX：805-2166	中宮・明倫・桜丘・桜丘北
7	美郷会	北中振1丁目8-13	電話：837-3288 FAX：837-3289	さだ・さだ西・さだ東・伊加賀
8	みどり	岡東町17番31-201号 枚方松葉ビル2階	電話：845-2002 FAX：845-2003	枚方・枚方第二・山之上
9	アイリス	香里ヶ丘9丁目9番地の1 D47号棟S5号室	電話：853-1300 FAX：853-2300	香里・開成・五常・香陽
10	大阪高齢者生協	東香里元町28番32号 プラディオ東香里101号	電話：854-8770 FAX：854-8780	春日・川越・東香里
11	パナソニックエイジフリー	長尾元町6丁目2番15号 サビレッツ長尾1階	電話：864-5607 FAX：864-5608	菅原・長尾・西長尾
12	大潤会	長尾谷町3丁目6番20号	電話：857-0330 FAX：857-0332	田口山・菅原東・藤阪
13	東香会	津田元町1丁目6番5号	電話：897-7800 FAX：897-7801	津田・氷室・津田南



し 知っていてほしい

まわ あなたの周りのサポーター



「もしものための話し合い」である「人生会議」に関する情報を、さまざまな切り口からお伝えしてきました。ですが、何より大切なことは「気持ちを伝えること」「話し合うこと」です。それらは決して1人ではできません。

家族や友人、同僚など周りにいる大切な人たちと同様、医療や介護の場面ではさまざまな支援者がいます。これらの人たちのことを知ること、つながることによって「人生会議」はより充実したものとなります。



つた さいごに伝えたいこと

ここまで、終活について、まるごとお伝えしてきました。

元気なうちに、これからの人生を自分らしく生きるための準備をすることは、もしものときに家族や周りの人の負担を軽減することができます。

体力があるうちに、身の回りの整理を行い、思ったことや、伝えたい内容については、「わたしの思い手帳」等に記入しましょう。

また、「人生会議」の目的は、かけがえのない人生を豊かにすることです。

あなたの「大切にしたいこと」から、まず話をしてみてもいいでしょうか？

「病気になったらどうするか」「どこで死にたいか」、そんな話ばかりしないで、「あなたがなにを好きで」「どういったことを大切にしたいのか」、そんな話をたくさんしてください。

「人生会議」は、くり返し行われるものです。

話し合いを重ねる・繰り返すのは、身体や気持ちの状態、そして、時間の経過と共に、気持ちが揺れ動くためです。この話し合いの過程が何よりも重要です。



決めなくても、揺れ動いてもいいので、たくさん話をしましょう。



あなたが、あなたの大切な方々のために準備する「終活」、その過程の先には、あなたと、あなたの大切な人たちが心を通わせて迎えられる最期がきっとある、と願っています。

枚方市版 終活まるわかりガイド



一般社団法人 枚方市医師会

電話：072-848-1600 FAX：072-848-1601

枚方市 健康福祉部 健康づくり課

〒573-8666 枚方市大垣内町2丁目1番20号

電話：072-841-1458 FAX：072-841-3039（代表）

枚方市医師会

枚 方 市

(令和7年1月作成)

