



みんなで話し合ってみませんか、この機会に。

# もしものときの心づもり これからのこと みんなで話し合ってみませんか



わたしたち誰もが病気やけがなどで、いつ医療や介護などの  
もしものときに、自分が希望する医療やケアを受けるために、  
今号では、話し合うためのきっかけづくりとなるように、チェック

ケアが必要なときが来るか分かりません。  
家族や大切な人と前もって話し合うことが大切です。  
シートや相談できる窓口などを紹介します。

お問い合わせ/地域共生社会室  
(TEL 918-5289 FAX 918-5049)

「いいえ」があっても大丈夫

自分の今の状況を知ることが、  
これからの備えにつながります。



ゆっくりやってみようかな

## みんなで話し合う3つのステップ

これまで大切にしてきたことや、これからも大切にしたいこと、信頼している人は誰かなどを考える

**ステップ1 考える**

例えば...

- ▶ 病気になっても仕事を続けたい
- ▶ 自分の家で暮らし続けたい
- ▶ 毎日お風呂に入りたい
- ▶ 最期まで家族や友人・仲間と過ごしたい

あなたが考えていることを、信頼している人と、「もしものときの備えシート」を基に話し合う

**ステップ2 話し合う**

話し合った内容を「もしものときの備えシート」に記録し、みんなで共有する

**ステップ3 共有する**

- ▶ 体調を崩したとき、自分はどうしたいか、どこで暮らしたいか など

## 大切な人のため、自分のために

繰り返し話し合うことが大切  
体や心の状態によって気持ちは変わります。何度も繰り返し話し合い、気持ちを確かめることが大切です。

- 今考えたくないことがあれば無理をしない。焦らず自分のペースで。 **無理をしない 無理をさせない**
- 本人の気持ちを大切にするために、周りの人が無理に考えさせない。

## 人生をより良く生きるために

このチェックシートは大切なことを話し合うきっかけとなるシートです。自分が何を大切にしているか考えて、備えることで、自分の人生をより良く生きることにつながります。元気なときから、大切な人と話し合い、気持ちを共有して欲しいですね。



明石市在宅医療・介護連携事業担当のみなさん

## みんなで話し合うきっかけに

### もしものときの備えシート

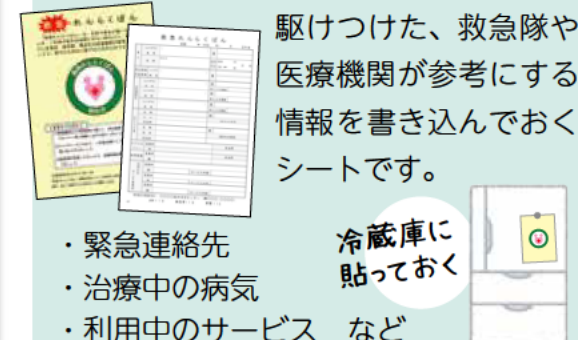
元気なときからこれからのことを考えたり、大切な人と相談したりするためのシートを明石市在宅医療・介護連携専門部会が作成しています。まずは、気軽にチェックしてみませんか。

1	入院時などの緊急連絡先は決めていますか?	はい	いいえ
2	かかりつけの病院や歯科、薬局はありますか?	はい	いいえ
3	何かあったときに相談したり、頼れる親族、友人、知人はいますか?	はい	いいえ
4	あなたの安否を確認してくれる人や手段はありますか?	はい	いいえ
5	(ペットがいる人) 大切なペットの世話ができなくなったときのことは考えていますか?	はい	いいえ
6	自分の財産や貴重品などを把握し、整理していますか?	はい	いいえ
7	病気や認知症などでお金の管理が難しくなった場合のことを考えたことはありますか?	はい	いいえ
8	人生の最期をどこで迎えるか考えたことがありますか?	はい	いいえ
9	人生の最期に受けた延命治療について考えたことがありますか?	はい	いいえ
10	1~9のことを話したり、代弁してくれる人はいますか?	はい	いいえ

ホームページはこちら



もし、1・2で「いいえ」があったら  
いざというときのために  
救急れんらくばんを書いておこう

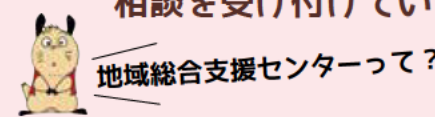


駆けつけた、救急隊や医療機関が参考にする情報を書き込んでおくシートです。  
緊急連絡先  
治療中の病気  
利用中のサービス など  
冷蔵庫に貼っておく

▶ 民生委員・児童委員やケアマネジャーが訪問活動のときに作成をお勧めしています。  
▶ 各地域総合支援センターでも配布しています。

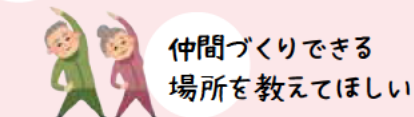
## 一緒に考えてみませんか

各地域総合支援センターで相談を受け付けています



福祉に関するさまざまな相談に、保健師や社会福祉士などの専門職がお応えします。

いろいろな問題があり、どこに相談して良いか分からない...



最近もの忘れが増えてきたので、これからのことが心配

## 地域総合支援センター

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| あさぎり・おくら<br>TEL 915-0091<br>FAX 915-0092   | おおくぼ<br>TEL 934-8986<br>FAX 934-8987 |
| きんじょう・きぬがわ<br>TEL 915-2631<br>FAX 915-2632 | うおすみ<br>TEL 948-5081<br>FAX 948-5082 |
| にしあかし<br>TEL 924-9113<br>FAX 925-2799      | ふたみ<br>TEL 945-3170<br>FAX 945-3171  |

## ほかにも相談できる窓口が

### 「終活に関する専門相談窓口」オープン

後見支援センターでは、終活に関する相談を行っています。弁護士や司法書士が、終活に関する不安や困りごとへの相談に応じ、情報提供や助言を行います。

相談日時/第1・2・3火曜日  
①午後1時30分～ ②午後2時30分～  
※1人45分(予約制)  
場所・申し込み先/後見支援センター(市社会福祉協議会内)  
TEL 924-9151 FAX 924-9134



お気軽にご相談ください

相続のことが心配  
周りに頼れる親戚が居ないので不安