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ケアが必要なときが来るか分かりません。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、家族や大切な人と前もって話し合うことが大切です。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。

みんなで話し合う3つのステップ

ステップ1 考える
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

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

ステップ2 話し合う
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3 共有する
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
- 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、気持ちを確認することが大切です。

- 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。
- 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。

無理をしない 無理をさせない

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

ホームページはこちらから

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い**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

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

▶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。

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）

相続のことが心配

周りに頼れる親戚が居ないので不安

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

地域総合支援センターって？
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…

仲間づくりできる場所を教えてほしい

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・おおくら　TEL 915-0091　FAX 915-0092	おおくぼ　TEL 934-8986　FAX 934-8987
きんじょう・きぬがわ　TEL 915-2631　FAX 915-2632	うおずみ　TEL 948-5081　FAX 948-5082
にしあかし　TEL 924-9113　FAX 925-2799	ふたみ　TEL 945-3170　FAX 945-3171