

人生会議の進めかた～4つのSTEP～

STEP

1

考えましょう

あなたの大切にしたいことは何ですか？

好きなこと・嫌なこと
希望することなど



ここから
始めるキュン

気持ちは変化することもあります

何度でもくり返し考えて
話し合しましょう



STEP

2

選びましょう

信頼できる人＝あなたの
代わりに気持ちを伝えて
くれる人は誰ですか？

家族？友人？後見人？



STEP

4

記録・共有しましょう

話し合いの結果をまとめて、
関係者と共有しましょう。

終活ノートなどに記録しましょう



POINT
記録して共有

STEP

3

話し合しましょう

信頼できる人やかかりつけ医
などの医療・ケアチームと
一緒に話し合しましょう。

なぜそう思うのか、理由も伝えましょう



POINT

医療・福祉の専門家
からのアドバイスも
取り入れましょう