



“そのとき”が来たら 伝えられない

# だから今、「人生会議」



## 自らが希望する医療やケアを受けるために

誰でも、命に関わる大きな病気やけがをする可能性があります。命の危機が迫った状況では、約70%の人が医療やケアなどを自分で決めたり、希望していることを伝えることができなくなると言われています。あなたが大切にしていること・望んでいることを前もって考え、周囲の信頼する人たちと共有する取組みを「アドバンス・ケア・プランニング (ACP)」と言い、自らが希望する医療やケアを受けるための大切なプロセスです。

## どんな話しをするの？

大切にしたいこと、気がかりなこと、選びたい過ごし方（治療や療養）、自分の思いや代弁者などについて話し合しましょう。  
状況により思いは変わることもあります。繰り返し何度でも話し合しましょう。

①大切なことは何か考えてみましょう



②自分の思いを預けられる人（代弁者）を考えてみましょう



※個人の自由意思によって進めるものです。  
「知りたくない」「考えたくない」というかたへの配慮も大切にしましょう。



④話し合いの結果を代弁者や周りの人と共有しましょう



③代弁者や周りの人と話し合しましょう



## 「かかりつけ医」を持つことの重要性

皆さんは、かかりつけ医を持っていますか。かかりつけ医は、「健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師」と位置付けられています。超高齢社会へと進む中、かかりつけ医は、病気や生活習慣などを理解したうえで継続的に診察を行い、さまざまな健康問題についても気軽に相談できます。

また、家族が見逃しがちな症状に気づき、地域に密着した存在です。必要に応じて、地域包括支援センターやケアマネジャーと連携してもらえます。安心して住み慣れた地域で暮らしていけるよう、日頃から心配なことを相談できるかかりつけ医を見つけておきましょう。



問合せ＝地域包括支援センター（保健センター内） ☎76-1325

## 「誰かを支える あなたも支える」 11月はケアラー月間です！

ケアラーとは、家族などの身近な人に対して、無償で介護や看護、日常生活上のお世話や援助をしているかたです。

単身世帯の増加や核家族化の進行など、家族構成が大きく変わりつつあります。

一方、社会においては、「家族が介護するのは当たり前」といった考え方が根強く存在しています。そのため、ケアラーが孤立することのないよう、誰もがケアラー支援の必要性などを理解し、社会全体で見守り、支えていくことが必要です。

県では、11月を『ケアラー月間』と定め、集中的な広報啓発に取り組んでいます。

## 「介護者サロン」に参加しませんか？

介護者サロンはケアラーのかた同士が気軽に集まり、日々の悩みや不安、ケアのことなど何でも話し合える場です。同じ悩みを抱えたケアラー同士で集まり、悩みを打ち明けてみませんか？ きっと気持ちが軽くなるはずです。県内の各地域で開催しておりますので、ぜひ参加ください。

開催場所などの詳細は、県ホームページをご確認ください。



県ホームページ QRコード

## 「ヤングケアラー」を知っていますか？

ヤングケアラーとは、一般に、本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを日常的に行っている18歳未満の子どものこととされています。

特に、小・中学生や高校生のヤングケアラーは、自覚のないまま重い負担を抱え、学業や友人関係、部活動などに制限を受ける場合も少なくありません。

家事や家族の世話などをすることは、決して悪いことではありませんが、子どもの学業や遊びの機会を奪ったり、将来の進路を狭めたりすることのないよう、ヤングケアラーの実態を知り、わたしたちに何ができるのか考えましょう。

## ヤングケアラーは、こんな子どもたちです



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている



家族に代わり、幼い子どもたちの世話をしている



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している



目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

©一般社団法人日本ケアラー連盟 / illustration : Izumi Shiga

ヤングケアラー向けの相談先を紹介します。

## 「埼玉県ヤングケアラーチャンネル」

元ヤングケアラーが、家族に関する相談や進学・就職相談、お役立ち情報の発信を行い、ヤングケアラーとしてサポートします。



県ヤングケアラーチャンネル LINE QRコード

問合せ＝福祉課 社会福祉係 ☎76-5132 / 教育委員会事務局 学校教育係 ☎76-0201