



## ●本人座談会 (社会福祉法人 NHK 厚生文化事業団)

4人の認知症の当事者同士が「認知症になり苦しんだこと」「元気を取り戻したきっかけ」「自立した暮らしのための工夫」「認知症にやさしい社会とは何か」「支援のあり方」などについて思い思いに語り合う座談会の様子を動画でご覧いただけます。



こちらから  
ご覧ください→



## コラム② 知っていますか？ ACP「人生会議」

誰でも、突然に命に関わる大きな病気やケガに遭遇して、意思を伝えることが難しい状態になる可能性があります。ACP(人生会議)は、最期まで自分らしく生きるため、これからの生き方をあらかじめ自分自身で考え、身近な人と繰り返し話し合い、伝えておく仕組みです。

例えば、「自分が大切にしていること」「自分はどう生きたいか」などの価値観や、「どこで暮らしたいか」「どのような医療・ケアを望むか」などの医療・ケアの希望などを身近な人と話してみましよう。

### 1. 考えてみる

あなたが大切にしていること、  
どんな医療をうけたいか、など



### 2. 信頼できる人に話す

信頼できる周囲の人や主治医と  
話し合いましょう



くりかえし  
行う



### 3. 共有して残す

考えたことや話し合ったことを  
書き留めてみましょう



詳しく知りたい方は、  
各ホームページをご覧ください。  
▶「厚生労働省 人生会議」で検索  
▶「日本医師会 ACP」で検索

板橋区には、認知症と診断されてからも、地域とつながる場所やサポートする仲間がたくさんいます。そして家族や地域の方と一緒にいきいきと生活を送っている方たちが多く暮らしています。

悩み、葛藤、不安がありつつも、あの場所があるから、あの人がいるから今日も頑張ろうと思えるつながりがあります。

私たちは、それぞれが異なる境遇の中で暮らしています。

多様な価値観の中で、あなた自身の「私と認知症」を考えてみませんか？

是非、「書いてみよう～私の気持ち～」(P7)、

「書いてみよう～私の周りの人々～」(P8)をご活用ください。

