

「終活」の1つ「人生会議

皆さんは「終活」という言葉を知っていますか。

終活とは「人生の終わりについて考える活動」を略した造語です。一般的には、自分が亡くなった時の葬儀やお墓、遺言の準備や財産相続、身の回りの生前整理などを行うことと捉えられてきました。

しかし、最近では、終活は自分の死後について備えることにとどまらず、「これから的人生をどう生きるか」を考え、今をよりよく生きるために活動という前向きな考え方へ変わってきています。生きしていく上で大切にしたい価値観など自分の考えを整理し、周りの人々に伝える方法の1つとして「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」が注目されています。

もしものときに備えて

人生会議は、残された人生をどのように過ごしたいか、どんな医療や介護を受けたいかということを考え、周囲の人々と話し合う方法です。

「自分がどう生きたいのか」「何を大切にしたいのか」、こういった事を1人で考えるのは難しいものです。また、家族と終活について話し合おうとしても「縁起でもない」と敬遠されがちです。

誰にでも起こりうる「もしものとき」に備えて、あなたの望む生き方、それを支える医療や介護について、人生会議を通じて考えてみませんか。

今回は体験談、専門家のインタビュー、会議の手順を紹介します。

特集

知っていますか？ 「人生会議」

(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)

～“私らしく”生きるために、周囲の人と話し合いを～

どこでどのように過ごしたいのか。自分の希望を家族に伝え、最後まで“私らしく”生き抜いた幸崎能地の向井武人さん（平成27年に86歳でご逝去）。息子の芳郎さんに話を聞きました。平成26年にがんの診断を受け

た武さんが選んだのは、「治療は受けず、最後まで好きなように過ごす」こと。その希望を、芳郎さんたち家族はどのように受け止め、支えたのでしょうか

「當時、県外にいた私は妻の電話で父ががんであることを知りました。すぐには三原に戻り、主治医から病状や今後の見通しなどを聞き、父と話をしました。『もう十分生きた。残りは好きに生きたい』。父は自分の思いをはつきりと伝えてくれました。私は一緒に住む家族はもちろん、遠くに住む家族みんなにその思いを伝えました。父らしいその言葉を聞いて、私も、他の家族も、父の思いを大切にしたいと考え、大きな病院でがんを治そうという話はありませんでした」

大切にしたい父の思い



▲武人さんが竹細工で作った船の模型

「よく頑張った」感謝伝える



「衰弱し、息苦しさから酸素吸入が必要になつても、父は好きだったお酒を毎晩飲み、たばこを吸うことを望みました。いいのだろうか、と悩みながら私たち家族は、その希望を受け入れました。呼吸引起が弱くなるたび、私たち



▲アルバムを見ながら父の武人さんを懐かしむ芳郎さん

徐々に足が弱って出掛けることが難しくなってからも、父を訪ねて来た近所の人とワイワイおしゃべりをして、にぎやかに過ごすことができました。なじみの人とのおしゃべりや趣味の竹細工など、父がもともと楽しみにしていたことを続けることができたのはよかったです。

釣りも竹細工も

「船乗りだった父は釣りが好きで、病気が分かつてからも近所の友人と釣りに出掛けたは、釣った魚を家族に振る舞つてくれました。地域の人とゲートボールに行くのも楽しみにしていました。

「主治医の先生は、父の体調に合わせて往診に来てくださいました。また、訪問看護師さんも定期的に来てください、父の健康状態をチェックし、父の話をじっくり聞いてくださいました。動くのが難しくなると電動ベッドを、呼吸が苦しくなると酸素吸入器を、それぞれレンタルできることを教えてもらいました。状態が変わっていく中で、どうしていいのか分からぬとき、主治医や看護師さん、友人などいろいろな人に助言していただき、助けてもらいました。皆さんには感謝の気持ちでいっぱいです。振り返って、私は親不孝をしたとは思いません。父は最後まで父らしく、好きに生きられたのではないかと思いま

ました。呼吸引起が弱くなるたび、私たち家族は父のそばで『頑張れ』と声を掛けました。家族全員の顔を見て、父は静かに息を引き取りました。最後は『よく頑張った』と感謝の思いを伝えました」

主治医、看護師、友人の助言

病気になる前と変わらない、好きなものを楽しむ生活を続けられた武人さん。芳郎さんによると、家族や主治医と日ごろからコミュニケーションをよくとっていたそうです。どんな生き方を選ぶにしても、普段から話し合いを十分しておくこと、それこそが「人生会議」です。

専門家に「人生会議」について聞きました

なぜ「人生会議」が大切なのか。在宅療養支援を行う専門家に話を聞きました。

年齢を問わず、誰でも命に関わるような病気やけがをする可能性があります。命に危険が迫った状況になると、約7割の人が物事を判断する力を失うといわれています。人生の大変な時に、どのような医療や介護を受けたいのかを決めたり伝えたりすることができなくなる可能性が高いということです。そのようなときに備え、自分自身が大にしていることや自分の受けたい医療・介護について、家族など信頼する人たちや医療従事者などと話し合い、人たちは大切にしていることや自分の受けたい医療・介護について、家族など信頼する人々と一緒に話し合っていきましょう。

「人生会議」とは

医師の 阪田英世さん
阪田医院(幸崎能地)



大切なのは周りの人とのコミュニケーション

書き留めておくことを『人生会議』といいます。医療従事者を話し合いに含むのは、誤った医学的な知識や思い込みによって間違った選択肢を選ばないようするためです」

大切にしたい あなたの思いの代弁者

「例えば、あなたが認知症になってしまった、いろいろな事を判断する能力が無くなってしまったとします。命に関わるような決断を求められたとき、あなたの思いを代わりに伝えてくれるのは、あなたが元気だった時に何を大切にし、どのような治療を受けたいのかを話し合った、信頼できる家族や知人である『代理の意思決定者』です。

実際に療養中の方の病状が急変して本人と話ができないような状況になると、私たち医師は病状を説明し、徹底的に病気と闘うのか、苦痛を取り除くだけにするのかなどの治療方針を、家族や近親者に決めてもらいます。しかし、はつきりとした答えを出すことができない場合が大半です。その場の雰囲気や医療従事者の誘導で返事をしてしまい、自分の出した答えについて『これまで本当に良かったのだろうか』と悩んでしまう場合も少なくありません」

冠婚葬祭など家族が集まる機会をきっかけに

「病気や死について話すなんて縁起でもない『自分や肉親の死なんて想像できない』と思う人が多いと思います。私だって自分の死を考えたくはありません。そのような場合は葬式や法事の時に話を切り出してみるのはどうでしょうか。今はコロナで難しいですが、年末年始やお盆などで人が集まる時も

将来、自分が希望する医療を受けなせん。そのような場合は葬式や法事の時に話を切り出してみるのはどうでしょうか。今はコロナで難しいですが、年末年始やお盆などで人が集まる時も

最後まで“自分らしく”をサポート!

人生の最終段階をどのように過ごしたいかは人それぞれです。一人ひとりの希望に合う医療や介護サービスが提供できるよう、医師や在宅ケアコーディネーター、介護支援専門員(ケアマネージャー)などさまざまな専門職の人たちが連携し支援します。気軽に相談してください。

●病院から家に帰りたい場合の例

市内の全ての病院には在宅ケアコーディネーターがいます。在宅ケアコーディネーターは患者が入院先から自宅に帰りたいと希望したとき、往診ができる医師の調整をしたり、介護支援専門員と連携して退院後の医療・介護サービスの提供体制を整えたりします。



●自宅で療養する場合の例

医師の指示のもと、必要に応じて看護師や薬剤師、リハビリを行う専門職が自宅を訪問し、健康管理を支援します。また、ホームヘルパーは入浴や排せつなどの介護を行います。



●支えてくれる人たちの例

- ・ケアマネジャー 本人や家族と相談しながら、ケアプランを立てたり、介護サービスが利用できるように調整したりします。
- ・訪問看護師 自宅などを訪問して、看護を行います。必要な場合は夜間や休日も対応します。
- ・ホームヘルパー 食事、入浴、排せつなどの体の介護や、掃除や洗濯などの家事の援助を行います。
- ・リハビリを行う専門職 医師の指示で、理学療法士や作業療法士が自宅を訪問し、リハビリテーションを行います。

「人生会議」ってどんなことをすればいいの?

人生会議の進め方

次の3つのステップに沿って、まずは自分の考えを整理してみましょう。そして家族やあなたの代わりに意思決定をしてくれる人・医療従事者に伝えましょう。



1 あなたが大切にしたいことを考えましょう

今あなたの考え方を示しておくことは、将来家族などがあなたの気持ちを考えて判断するのに役立ちます。

あなたが大切にしたいことは何ですか? チェックしてみてください。(いくつ選んでも結構です)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 楽しみや喜びにつながることがある | <input type="checkbox"/> 家族や友人と十分に時間を過ごせる |
| <input type="checkbox"/> 身の回りのことが自分でできる | <input type="checkbox"/> 人生をまっとうしたと感じる |
| <input type="checkbox"/> 人として大切にされる | <input type="checkbox"/> 先々に起こることを詳しく知っておく |
| <input type="checkbox"/> 社会や家族で役割が果たせる | <input type="checkbox"/> 望んだ場所で過ごせる |
| <input type="checkbox"/> 痛みや苦しみが少なく過ごせる | <input type="checkbox"/> 他人に弱った姿を見せない |
| <input type="checkbox"/> 人の迷惑にならない | <input type="checkbox"/> 納得いくまで十分な治療を受ける |
| <input type="checkbox"/> 病気や死を意識せずに過ごす | <input type="checkbox"/> その他() |

抜粋:※1 「ACPの手引き」(広島県地域保健対策協議会制作)

2 大切な人やかかりつけ医と話し合い、共有しましょう

まずは、あなたの代わりにあなたの思いを伝えてくれる人(家族や医療従事者など)を決めて、あなたが大切にしている価値観や人生観を知ってもらいましょう。生活に対する希望や受けたい医療ケアなど、あなたのこれからについて具体的に話し合うきっかけにしてください。

3 話し合った結果は書きとめておきましょう

話し合ったことは記録として残しましょう。希望や思いは、時間とともに変化したり、健康状態によつて変わったりする可能性があります。その都度、繰り返し考え、話し合い、記録しておきましょう。

『ACPの手引き 豊かな人生とともに～私の心づもり～』(※1)を市内の各所に置いています。冊子には人生会議(ACP)の手順や詳しいチェックリストなどが書かれています。自分の思いを振り返るワークシートも付いています。ぜひ、利用してください。



設置場所 市役所本庁1階 総合案内コーナー、本郷・久井・大和支所、各地域包括支援センター、市HPなど

▲市HPの2次元コード



人生会議についての問い合わせ先

※地域包括支援センター(高齢者相談センター)は地域ごとに担当が分かれています。どのセンターに問い合わせたらいいか分からない場合は高齢者福祉課に問い合わせてください。

- 東部地域包括支援センターどりいむ(中之町六丁目 ☎ 0848・61・4410)
- 南部地域包括支援センター三恵苑(城町三丁目 ☎ 0848・63・6775)
- 中央地域包括支援センター三原市医師会(宮浦一丁目 ☎ 0848・63・7100)
- 西部地域包括支援センター大空(下北方一丁目 ☎ 0848・86・2450)
- 北部地域包括支援センターはーもにー(久井町和草 ☎ 0847・32・5007)
- 高齢者福祉課(市役所本庁1階 ☎ 0848・67・6055)