

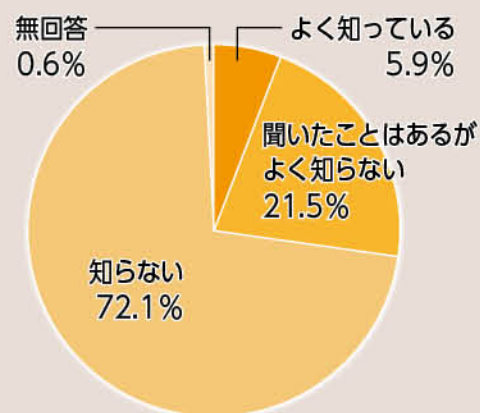
ACP TOPICS 1

人生会議の認知度など

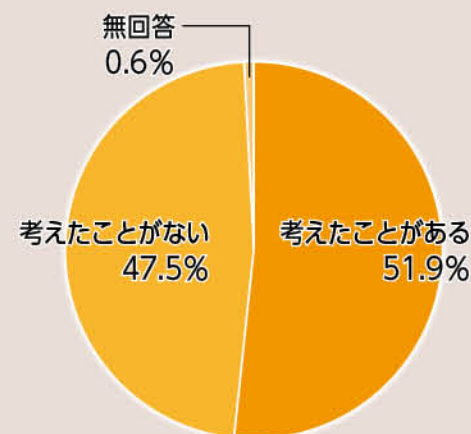
人生会議の認知度や人生の最終段階における医療・ケアについて、円グラフで掲載しています。

※厚生労働省が行った『令和4年度人生の最終段階における医療・ケアに関する意識調査』の結果を参照。

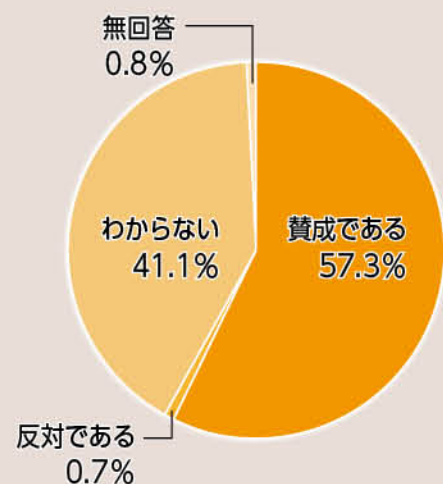
人生会議を知っていますか



人生の最終段階における医療・ケアについて考えたことがありますか



人生会議を進めることについて、どう思いますか



はじめての人生会議

長山さん家族(渋谷・19区)が人生会議を体験しました。人生会議の様子は10～11ページに掲載しています。

や墓、遺言、相続などについて決める一連の取り組みのことです。例えば、前述した事柄に関する希望を書き留めて残しておく「エンディングノート」や医療関係の希望を書き留めて残しておく「医療版エンディングノート」などが代表的です。町でも、この2つのノートを配布し、その取り組みの普及を進めてきました。

希望する人生のために

人生会議は「自分が大切にしていることは何か」「自分がどう生きたいか」などを考える機会のことです。また、自分で考えるだけでなく、最期が近づいてきたときの医療や介護のことなどを含めて、家族や大切な人と繰り返し話し合う過程も大切にするのが人生会議です。その過程を重ね、その人の希望する「人生」を共有することが、最期の安心感につながるのではないのでしょうか。

町で配布する医療版エンディングノート

「人生会議」とは、ACP「アドバンス ケア プランニング」の愛称のこと。平成30年に厚生労働省が取り組みをさらに広げるために愛称を公募し、応募総数千件以上の中から選ばれた一つです。

もしもの時の話し合い

や医療・ケアチームなどと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。だからこそ、今日から始める小さな一歩が大切。その一歩を積み重ねることが、あなたと家族に安心感という人生の贈り物をもたらすのかもしれない。

終活という選択肢

終活という言葉が皆さんは聞いたことがありますか。終活とは、人生の最期を迎える準備のことで、自分の老後や亡くなったときに備え、葬式

今日から始める

人生会議

もしもの時、あなたの大切な思いは伝わりますか？人生会議は、医療やケアの希望を家族といつもの会話の中で語り合う大切な時間です。さまざまな視点から人生会議を考え、皆さんの「人生会議」の第一歩にしてみませんか。

町で配布するエンディングノート

ACP TOPICS 2

人生会議を始めませんか

住み慣れた自宅で家族やペットと暮らしたい。趣味の楽器を続けていきたい。回復の見込みの少ない、延命目的の治療は受けたくないなどのあなたが大切にしたい思いや希望を伝えてみませんか。

STEP1 大切にしているものは？

今の思いや大切にしていること、生きがい、これからやりたいことを整理してみましょう。



STEP2 信頼できる人は？

思わぬ出来事であなたが意思表示できなくなったとき、代わって伝えてくれる人を決めましょう。



STEP3 希望や思いについて話し合おう

最期にどこで過ごし、どんな医療やケアを受けたいですか。希望や思いを大切な人と話し合ひましょう。



STEP4 希望や思いを共有しよう

話し合って決めたことや思いを書き記し、大切な人に伝えて共有しておきましょう。



繰り返し考えて話し合おう

希望や思いは状況によって変わることがあります。STEP1からSTEP4を何度も繰り返し、考え直したことはその都度書き残しましょう。

65歳以上の認知症などの推計

令和4年度の推計結果では、認知症の人の割合は約12%、認知症の前段階と考えられる軽度認知障害の人の割合は約16%で、**約3人に1人が認知機能に関わる症状があること**になります。なお、軽度認知障害の人、全てが認知症になるわけではありません。
※厚生労働省「認知症及び軽度認知障害(MCI)の高齢者数と有病率の将来推計」を参照。

65歳以上の高齢者における認知症の現状の推計値

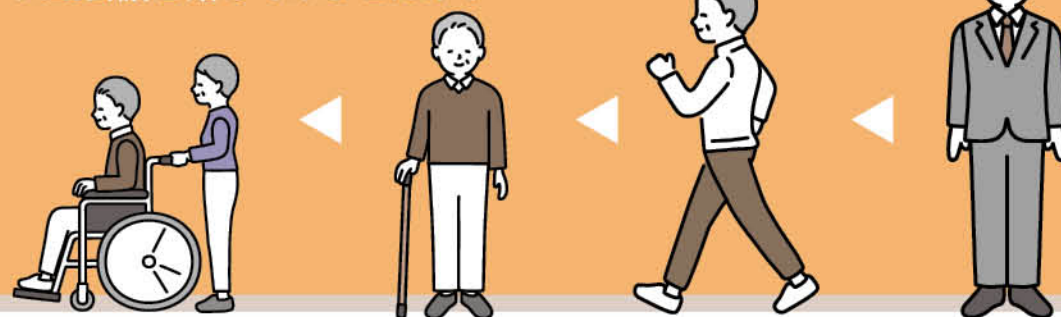
443万人	認知症	12.3%
559万人	軽度認知障害	15.5%

2,601万人 認知症・軽度認知障害ではない高齢者 72.2%

人生会議を始める時期
明確にいつからという時期はありません。本人の意思表示ができていない間の時期だというのが、人から強要されてしまうものではないか、と考えています。誰かに強要されてしまうことは、本人の意思に反してしまふ恐れがあるからです。人生会議は本人の意思を自分で再確認すると共に、家族や大切な人にも知ってもらうためのものです。悔いを残さないためにもどう生きるか話

あなたなら、人生会議をいつ始めますか？
望んだ未来を実現させるためにも家族との会話の中で話題にしてみませんか。きっと、あなた自身にも気付いていなかった発見があるかもしれません。気軽な日常会話やメモがあなたを助けるヒントになるかもしれません。

自分の思いが伝えられなくなる前に
人生会議を始めませんか？



ACPのコト 人生会議を推進する 視点1 医師に聞く

どのように生きていくか 話し合うプロセスが大切

本人の意思表示が大切
人生会議を行う上で大切なことは本人の意思です。例えば、認知症になり、言語的なコミュニケーション能力が低下してしまったときに本人の意思を確認することができなくなります。そのようなケースでは、家族が最期の医療やケアを判断しなければなりません。しかし、家族の判断が本人の希望と異なる場合もあります。そうならないためにも事前の家族などへの意思表示が大切となります。

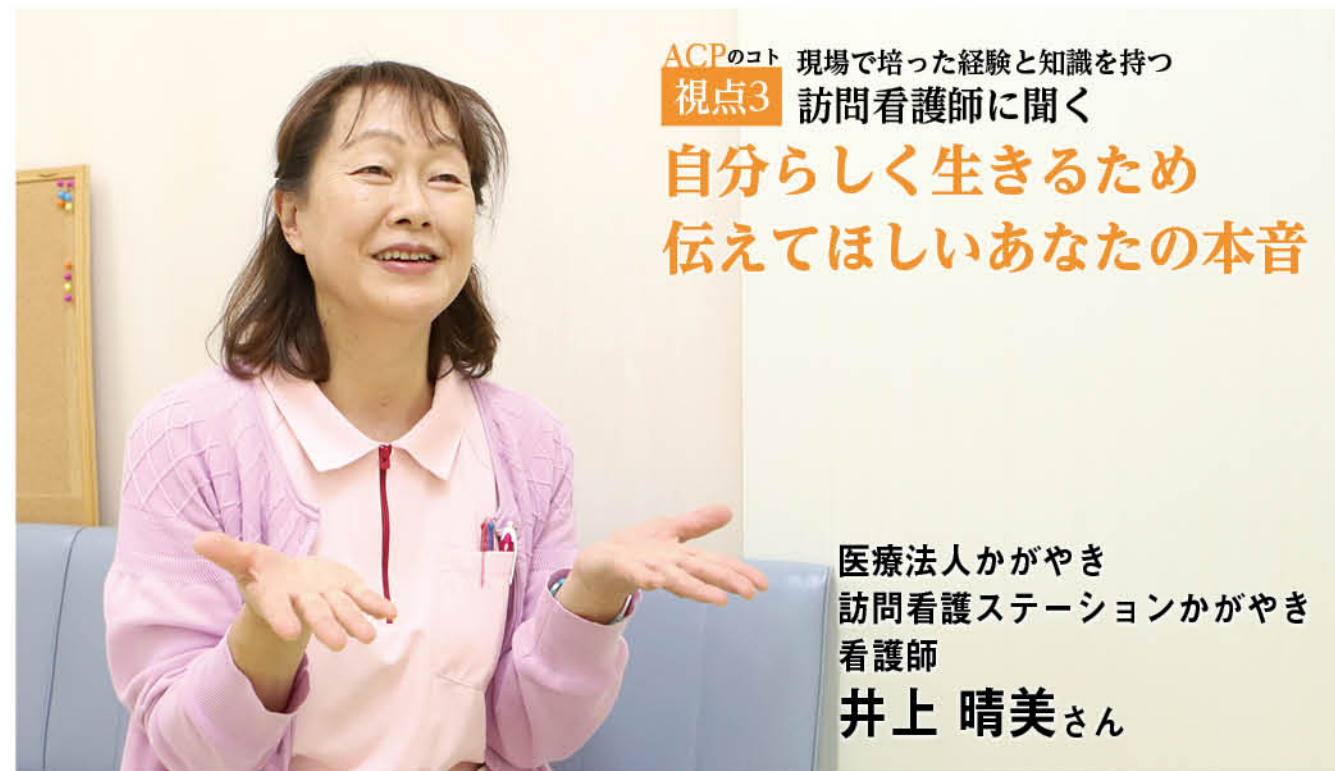
繰り返しプロセスが重要
今は必要ないと思う医療やケアも年齢を重ねるうちに必要と感じることもあると思います。その時々で、本人の希望や思いは変わることもあるため「繰り返し、考え直して、話し合い、書き残す」このプロセスがとても重要です。

**「もしもの時」に
あなたはどうしたい？**
「もしもの時」はいつでも、誰にでも訪れる可能性があります。あなたが「もしもの時」に慌てたり、迷ったりしなくても済むように、そして、その時にあなたの希望を伝えるのに役に立つのが「人生会議」です。年齢は誰しも必ず重ねるものです。まだ早いと思わずに第一歩を踏み出してみませんか。また、人生会議は何度も繰り返し行うことが大切です。一度決めた希望や思いは時間の経過や健康状態などで変わることがあります。だからこそ、人生会議を繰り返し行うことで、より有意義なものになり、未来への安心感へとつながっていきます。

医療法人一陽会
たなか医院 理事長
田中 亨さん

人生の最期を考える

ACP TOPICS 3



ACPのコト 現場で培った経験と知識を持つ
視点3 訪問看護師に聞く
自分らしく生きるため
伝えてほしいあなたの本音

医療法人かがやき
訪問看護ステーションかがやき
看護師
井上 晴美さん



ACPのコト 多職種の連携推進や人材育成を行う
視点2 コーディネーターに聞く
最期まで自分らしく
生きるための話し合い
一般社団法人館林市邑楽郡医師会
在宅医療介護連携相談センターたておう
コーディネーター(看護師)
秋山 理絵さん

家族だからこそ伝えづらいことも
人生会議を行う上で重要なことは、本人の意思を大切な人たちと繰り返し話し合うことです。ですが「家族に迷惑がかかる」と話す人も多くいます。ただ、それが本音ではないのかもしれないと感じることもあります……。

私は利用者の自宅で酸素療法や床ずれのケアなどの医療処置を行ったり、体の清潔ケア、日々の相談を受けたりしています。訪問をしていると「本当はこういうことがしたい」「在宅で最期までみとりたい」と本人や家族の本音を聞くこともあります。その本音を聞くことができたのは、私が第三者の人間だからだと思います。本人も家族も負担をかけまいと、心の中でブレーキをかけていると感じます。

本音を伝えてみて
しかし、本音を伝えなければ家族も本人の意思を尊重す

人生会議の考えがない時代
私が看護師になったころは、人生会議の考え方も提唱されておらず、患者さんは医師から病状や治療法の話をされ「先生にお任せします」という時代でした。また、緩和ケア病棟はありましたが、自宅で最期をとすることはあまり経験したことがなかったです。

元氣な時こそ人生会議を
平成31年から訪問看護で働くようになり、人生会議に深く携わるようになりました。病気が悪化し治療回復見込みがなくなると「治療回復の見込みがありません。どうしますか」と、まず病院で人生会議をすることになります。この時点で、はじめて人生最後の話をされるショックと戸惑いで、どうしてもいまいち分からないという段階になります。

元氣なうちから「もしもの時」のことを考え、人生会議を行っていたとします。そうすると、実際にその場面になっ

ることができません。実際にあった話で、余命が短い、入浴好きな人がいました。医師からは「病状の関係で入浴は難しい」と言われていました。「どうしても最期にお風呂に入りたい」という本人の意思が家族に伝わり、医師と相談した結果、入浴することができました。本人はとても満足していて、家族もその姿を見て喜んでいたことをよく覚えています。その後も何度か入浴することができ、自分のやりたかったことができた満足そうに、その人は人生を終えました。このようなこともあるため、本音を伝えることがとても大切です。



自分で洗えない人のために洗体を行う



電話相手にも伝わるような笑顔で対応

たとしてもショックは受けるかもしれませんが、対応の仕方が変わってくると思えます。「こういうことがしたい」「このような治療やケアは望まない」など、本人や家族の希望に沿うことができます。

望む最期を迎えるため
人生会議を「縁起でもないこと」と避けないでほしいです。終末期や事故などで、急に自分で意思表示ができなくなったり、大切な人たちが混乱する可能性があります。だからこそ、人生会議は「元氣なうちから、もしもの時のことについて考える」と

人生会議を行うタイミングとして
人生会議を行うタイミングは、お盆やお正月などの人が集まるときがいいと思います。ふとした話題から自分が大切にしていることを伝えられるチャンスになります。家族から本人の意思を聞くことができるかもしれません。

家庭の事情もあるため、一概には望んだ結果にならないかもしれませんが伝えることが大切です。在宅の往診をする医師や訪問看護師、ケアマネジャーなど頼れるところは頼って、自分らしい生き方をしてほしいです。



話せないとしても感謝の意は伝わる



講演会の企画・立案・司会をこなす

大切な人たちのために
人生会議とは「これからどう生きたいか」「何を大切にしたいか」を大切な人たちと話し合うことが重要で、最期まで自分らしく生きるための話し合いです。状況が変わってくることも考えられるので繰り返し行うことが大切です。

すべては①本人の意思を尊重②家族の精神的な負担を減らす③円滑な医療連携を行うために必要なことです。



森紗野佳さん(天王元宿・5区)

家族が集まるときに「もしバナゲーム」をするといいなと思いました。家族に伝えてないことを話したり、家族から伝えてもらえたりしますよね。また、同じカードでも人が代われば考え方が変わるので、いろいろ勉強になります。『家族と一緒に過ごす』を選んだのは家族が大好きだから。最期を迎えるときは家族に囲まれていたいと思います。



青山貴之さん(谷中蛭沼・11区)

もしもの時について考えたことはありましたが、誰かに話したことはありませんでした。人は必ず亡くなってしまうから、自分のやりたいことや意思を家族に伝えておくべきだなと改めて感じました。『誰かの役に立つ』を選んだのは、生きている間は誰かの役に立ちたい、人生の最期に誰かの役に立つことができたなと思える人生にしたいから。



寺崎有紀さん(藤川・16区)

子どもに私がいなくなっても生活できるようにいろいろとやらせていますが、ここまで細かいことは考えたことがなかったので、いいきっかけになり人生の選択肢が広がりました。『いい人生だったと思える』を選んだのは、何を選んだとしてもこれに尽きるのかなと思ったからです。最期を迎えるときにいい人生だったと思えたら幸せですね。



塚原奈津子さん(光善寺・15区)

考えながら楽しめるゲームだと思います。今はこう思っている、次にやるときは考えが変わるのかなと思うと定期的にやるのが大切なんだと感じました。ぜひ、家族ともやりたい。『ユーモアを維持する』を選んだのは楽しく生きていたいから。何かあっても工夫して楽しい人生にすれば、自分も大切な人たちが幸せになると信じています。



青山貴之さん 森紗野佳さん 塚原奈津子さん 寺崎有紀さん



もしバナゲームのルール(4人用)

4人1組で、各プレイヤーに5枚ずつカードを配ります。次に場に5枚のカードを表向きに置きます。残りは中央に積んでおき、積み札とします。

1週目、自分の番が回ってきたら手札の不要カード1枚と場に置かれたカードを「必ず」交換します。

2週目以降、順番が回ってきた際に交換したいカードが場にあれば「交換」な

れば「パス」します。

全員が連続で「パス」をした時点で場のカードを流し、積み札から新たに5枚のカードを場に表向きに置きます。一度「パス」したあとも「交換」が可能です。

中央の積み札が無くなって、場のカードが流れたらゲーム終了。各人が手に残した5枚から特に大切な3枚を選び、他プレイヤーに思考過程を説明します。



もしバナゲーム貸し出し中

もしバナゲームをやってみたいけれど、買うのはな……。と思っている人に貸し出しをしています。貸し出しを希望される人はお問い合わせください。

▶貸出期間 1人1週間

▶費用 無料

▶問合先 役場福祉介護課☎47-5045



もしバナゲームは病を患う前から、人生の早い段階から、あなたにとって新たな気付きのきっかけを与えてくれるカードゲーム版人生会議です。今回は、子ども会育成会連絡協議会本部役員の4人に体験してもらいました。

もしバナゲームに挑戦

問合先

「人生会議、MOTTEなど」
福祉介護課☎47-5045

「一人で考えるのが難しい人」
町地域包括支援センター
☎80-9300

もしものときに Moshimonotokini

想いを
0moiwo
つたえる
Ttsuaueru
手帳
TEchou



大切な人に残す手帳
ACP TOPICS 5
MOTTEは、あなたが身が「もしもの時」に行ってほしい医療やケアについて思いを記入し、大切な人に伝えるための医療版エンディングノート。役場福祉介護課の窓口にて、無料配布しています。

▲たておうACP部会が作成したMOTTE

人生会議(ACP) 簡単チェックシート
右のシートは、あなたが生活の中で大切にしていることを中心に「もしもの時」を考えるものです。全て埋められなくても構いません。まずはやってみませんか。このシートが人生会議を始めるきっかけや入り口になれば幸いです。
もし、一人で考えることが難しい人は、かかりつけ医や訪問看護師、ケアマネジャーなどの専門職の人にも相談できます。

チェックシートの
ダウンロードは
下記のQRから



家族と紡ぐ安心感

人生会議を体験した長山さん家族。記入した人生会議簡単チェックシートをもとに、どんなことを思い、どんなことを考えたか話を聞いてみました。



快くん 朔くん ひかるさん 慎太郎さん 清さん 百合子さん

あなたの大切にしていること・大切にしたいことはなんですか？

清さん 家族や友人と過ごすこと、好きなものを食べること、つらいことや苦痛・痛みなどが少ない状態でいられること、身の回りのことが自分でできることかな。

百合子さん お父さんとはほぼ同じだけど、好きなものを食べることは選ばなかったな。信頼できる人は誰ですか？

清さん やっぱり妻と子どもたちだね。何かあったら頼んだよ。

百合子さん お父さんと子どもたちですね。あまり考えたくないけれど、もしもの時はよろしくね。

慎太郎さん そのときは、任

せてくださいな。まだまだ、先の話であってほしいけどね。もしも病気になるたらどう過ごしたいですか？

清さん あまり家族に迷惑はかけたくないから、延命は考えず、できれば穏やかに過ごしたいかな。

百合子さん 必要最小限の治療は受けてみたいけど、穏やかに過ごしたいな。

もしもの時(おみとりの時期)が近くなったとき、どこで過ごしたいですか？

清さん できれば自宅がいいな。家族が近くにいてと安心するだろうし。

百合子さん 私も自宅がいいな。大好きな家族といつまでも一緒にいられば幸せね。

ひかるさん 2人の回答がほぼ同じだ。さすが、おしどり夫婦ですね。

百合子さん お互いを思いやること、協力し合うこと、感謝をすることが、おしどり夫婦の秘けつかな。

清さん そうだね。一緒に

なったときから、相性が良かったし、価値観が合ってたよ。

その他、共有しておきたいことはありますか？

清さん これからも健康に

気を使って、動ける間は仕事をしたい。それと百合子と旅行に行きたい。

百合子さん 旅行いいね。行

きましょう。個人的に編み物を始めようと思っているの。

清さん あと、両親が亡くなったときに片付けが大変だったから、生きている間に片付けは進めておかないと。



チェックシートをもとに人生会議を進める



『人生会議』と聞くと難しく感じますが

それは、特別なことではなく

「家族との何気ない会話」の延長線。

「今日は何が食べたい？」と同じで

「もし、食事ができなくなったら、どうする？」

と、自然な会話の中で生まれるもの。

大切なのは「互いの気持ちを知る」

そこから生まれた、安心感。

それこそが、あなたの人生をもっと輝かせ

あなたの人生への最高の贈り物へと

なるのかもしれない。



「特集」あなたの人生に、もっと輝きを。
今日から始める人生会議 完