

# もしものときのために ～始めてみませんか人生会議～



「人生会議」とは、ACP(アドバンス・ケア・プランニング)の愛称で、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自ら考え、また、あなたの信頼する人たちと話し合うことをいい、最期まで自分らしく生きるために重要な役割を果たします。

これからの人生をより豊かにするために、自らが望む、人生の最終段階の医療やケアについて話し合ってみませんか？

※この取組は、個人の主体的な行いによって進めるものであり、考えること、話し合うことを強要するものではありません。

## もしものときのために…

### ■「もしも」のときのために、なぜ「いま」話し合うの？

あなたは、「もしも」のことを考えたことがありますか？

健康な人でも、突然命に関わる大きな病気やけがをする恐れがあります。

命の危険が迫った状態になると、約70%の人が、医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなるといわれています。



もしも、あなたがそのような状態になった時、家族などあなたの周りの人は、あなたの受ける医療やケアについて選択を迫られ、判断をしなければなりません。このような時、あなたの価値観や考え方をよく知っていることが、その判断の重要な助けとなるのです。

### ■「人生会議」の進め方



#### ステップ1

まずはあなた自身の考えを  
整理しましょう

#### ステップ2

繰り返す

信頼している人たちに伝え、  
話し合しましょう

#### パンフレットの使い方

このパンフレットは、もしものときのために、前もって考えていただきたいことについてまとめました。項目を一つひとつ記入しながら、「人生会議」を行い、あなたの「これから」について考えてみましょう。

**人生会議の進め方のポイントは、次ページをチェック！**

## 進め方のポイント



### ①好きなところから書き始めましょう

まずは書いておきたいところから書いていきましょう。また、書きたくないことは無理に書く必要はありません。気が向いたときに少しずつ書き進めましょう。

### ②何度でも書き直し、繰り返し話し合しましょう

「気持ちが変わること」はよくあることです。もし、想いや考え方が変わったと感じた時は、**何度でも書き直し、家族や信頼できる人と繰り返し話し合うことが大切です。**何度でも書き直せるよう、鉛筆での記入をおすすめします。また、もしものときのために、家族や信頼できる人にこのパンフレットの保管場所を伝えておきましょう。

## 話し合う前に・・・

### ■あなたの基本情報

名 前	生年月日
	年 月 日

### ■以前かかったことのある主な病気

病 名	受診医療機関

### ■現在治療中の病気

病 名	受診医療機関

### ■医療やケアを支える人たち

	医療機関・施設名	名前	電話番号
かかりつけ医 (主治医)			
ケアマネジャー			
その他 ( )			

## ステップ1

### まずはあなた自身の考えを整理しましょう

人生には誰でも最期の時が訪れます。もしも残された時間がわずかだとしたら…後悔しないため、そして、より良く生きるために、あなたが大切にしたいことを考えてみましょう。

考える参考として、自分の考えに近いものにチェックを入れてみましょう。

#### ■大切にしたいこと

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ① 家族や友人のそばにいる     | <input type="checkbox"/> ⑦ 自分が経済的に困らない    |
| <input type="checkbox"/> ② 仕事や社会的な役割が続けられる | <input type="checkbox"/> ⑧ 家族が経済的に困らない    |
| <input type="checkbox"/> ③ 好きなことができる       | <input type="checkbox"/> ⑨ できる限りの医療が受けられる |
| <input type="checkbox"/> ④ ひとりの時間が保てる      | <input type="checkbox"/> ⑩ 少しでも長く生きる      |
| <input type="checkbox"/> ⑤ 身の回りのことが自分でできる  | <input type="checkbox"/> ⑪ 痛みや苦しみが少ない     |
| <input type="checkbox"/> ⑥ 家族の負担にならない      | <input type="checkbox"/> ⑫ その他            |
- (⑫具体的に： )

その理由 (例：自宅で家族と一緒に過ごす時間を大切にしたい など)



特に大切にしたいことや順番 (例：①⇒④⇒⑨⇒⑤ など)

好きなもの・趣味 など



## ■これからの自分



### ●これからやりたいこと

### ●これから行きたいところ

### ●これから会いたい人



### ●これから楽しみにしていること



## ■医療やケアを受けたい場所や最期を迎えたい場所について

### 医療やケアを受けたい場所

- 自分の家
- 施設
- 病院や緩和ケア病棟（※）
- 家族や信頼できる人に任せたい
- その他



（ ）  
その理由

（ ）

### 人生の最期を迎えたい場所

- 自分の家
- 施設
- 病院や緩和ケア病棟（※）
- 家族や信頼できる人に任せたい
- その他



（ ）  
その理由

（ ）

※緩和ケア病棟：がんの進行に伴い一般病棟や在宅ケアでは対応困難な心身の苦痛がある患者への対応や、人生の最期の時期を穏やかに迎えることを目的とした病棟

## ■自分が受けたい医療について

### 医師から伝えて欲しいこと

重い病気になったとき、自分に病名・病状・余命を知らせてほしいか考えてみましょう

- 余命も含めて、ありのままに知らせてほしい
- 余命が（ ）か月以上であれば、余命も含めて知らせてほしい
- 病名・病状のみ知らせてほしい（余命は知らせないでほしい）
- 知らせないでほしい

（代わりに伝えてほしい人： ）

- その他（ ）  
その理由

（ ）



## ～用語解説～

### ■延命治療

生命維持装置を施すことによって、生命の延長を図る治療・処置のことをいいます。主な延命治療には、心臓マッサージや人工呼吸器の装着などによる心肺蘇生や経管栄養、中心静脈栄養などがあります。

### ■心臓マッサージ

心肺停止などの時に、胸部を圧迫して血液を心臓から押し出す処置のことをいいます。また、AEDなどの処置を行うこともあります。

### ■人工呼吸器

呼吸が充分でない場合に、機械を使って人工的に呼吸を助ける方法です。



## 延命治療について

※治る見込みがなく、命が危険な状態の時に人工呼吸や心臓マッサージなどを行うこと

できる限り治療を続けてほしい

内容（例：血圧を上げる薬は希望するが、人工呼吸器は希望しない。など）

延命治療より、痛みや苦しみをやわらげることを優先したい

家族または信頼できる人に任せたい

今は決められない

その他

(

)



.....  
 主な延命治療について、自分の気持ちに近いものに○をつけてみましょう。

医 療	希望する	希望しない	今は決められない
人工呼吸器			
心臓マッサージ			
点滴（末梢静脈栄養）			
点滴（中心静脈栄養）			
経管栄養（経鼻経管栄養）			
経管栄養（胃ろう）			

### ■末梢静脈栄養

腕や足の静脈から、点滴で栄養や水分を補給する方法です。

### ■中心静脈栄養

太い静脈にカテーテル（管）を入れ、点滴を行う方法です。腕や足からの点滴（末梢静脈栄養）と違って、長期間栄養を入れることができます。

### ■経管栄養

食べ物を飲み込めなくなったり、栄養や水分を口から取れなくなった場合に使用する方法です。鼻から胃にチューブを入れる方法（経鼻経管栄養）と、皮膚から胃に直接チューブを入れる方法（胃瘻：いろう）があります。



## ■自分が受けてたい介護などのケアについて

(例：お風呂は入りたい、自分の口から食べたい、1人にしないでほしい など)

### してほしいケア

### してほしくないケア

### ケアをお願いしたい人

- できるだけ家族に任せたい
- ヘルパーなど介護の専門家に任せたい
- 家族など、信頼できる人たちの判断に任せる
- 今は決められない
- その他



( )

### そのほか記しておきたいこと



## ■信頼できる人（意識がなくなった時などに代わりに判断して欲しい人）

前ページまでに考えたあなたの価値観などを大切にして、もしものときに、あなたの代わりに判断してくれる人を考えてみましょう。

ご家族の場合や信頼できる友人、かかりつけ医の場合もあります。

※ 1人である必要はありません。例えば妻と長男で話し合っ  
て決めてほしい、などのように複数の人となることもあるでしょう。



	名 前	続 柄	電話番号
①		<input type="checkbox"/> 家族（ ） <input type="checkbox"/> 友人・知人 <input type="checkbox"/> かかりつけ医 <input type="checkbox"/> その他（ ）	
	理由（例：付き合いが長く、私の気持ちを1番理解しているから など）		
②		<input type="checkbox"/> 家族（ ） <input type="checkbox"/> 友人・知人 <input type="checkbox"/> かかりつけ医 <input type="checkbox"/> その他（ ）	
	理由		
③		<input type="checkbox"/> 家族（ ） <input type="checkbox"/> 友人・知人 <input type="checkbox"/> かかりつけ医 <input type="checkbox"/> その他（ ）	
	理由		

あなたが自分の考えを伝えられなくなった時に、あなたが望んでいたこととあなたの信頼できる家族や友人の考えが違う場合、どのようにしてほしいか

- 望んでいたとおりにしてほしい
- 望んでいたことを基本として、医療・介護従事者と信頼できる人で相談して決めてほしい
- 望んでいたことと違って、医療・介護従事者と信頼できる人で相談して決めて良い
- どちらともいえない  
（具体的に： \_\_\_\_\_ )



## 信頼している人たちに伝え、話し合しましょう

ステップ1でまとめたことを参考に、あなたの信頼する人たちと繰り返し話し合ってみてください。

話す内容は「人生の最終段階にどのような医療やケアを受けたいか」「どこで過ごしたいか」だけでなく、「これまでどのように生きていたか」「どのような不安を持っているか」など、さまざまであり、決まった議題はありません。

### 話し合いのポイント

#### ①いつ話し合うの・・・？

もしものときは冷静に考えることが難しくなりますので、**“元気なうち”** から考え、話し合っておく必要があります。

- 例) ○お盆や正月に家族が集まった時  
○誕生日・記念日  
○健康診断を受けた時 など



#### ②こんなことを伝えてみよう

- ・ステップ1でまとめたこと
- ・これまで大切にしてきたこと・もの
- ・不安に思っていること、楽しみにしていること など



## 話し合いのメモ欄

①話し合った日：	年	月	日
①話し合った人：			
内容			
②話し合った日：	年	月	日
②話し合った人：			
内容			
③話し合った日：	年	月	日
③話し合った人：			
内容			

### ■ご家族やご本人を支える皆様へ

大切な人には、「できるだけ長く生きてほしい」と思うものです。しかし、「生きる時間の長さ」だけではなく、本人が望む「生活の質」が叶えられるよう、サポートすることが重要です。



皆さんの大切な人が、「**良い人生だった**」と思えるよう、ご本人と一緒に話し合ってみましょう。

# 在宅療養パンフレットをご活用ください

在宅療養とは、住み慣れた自宅などで、家族や友人、大切な人たちに囲まれながら、医療や介護サービスを受けて生活を送ることです。

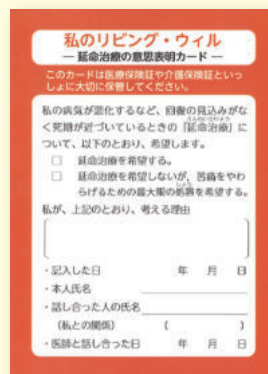
在宅療養を始める上で知っていただきたいことや注意していただきたいことをパンフレットにまとめました。



● 幸子さんの在宅療養



● 在宅看取り編



● リビング・ウィルカード



● 摂食嚥下編



● リハビリテーション編



● 栄養改善編

各種パンフレットは、宇都宮市ホームページからダウンロードできます。



**作成** 宇都宮市地域包括ケア推進会議 地域療養支援部会

【構成団体】

宇都宮市医師会、宇都宮市歯科医師会、宇都宮市薬剤師会、栃木県看護協会、栃木県栄養士会、宇都宮市歯科衛生士会、栃木県病院協会、栃木県地域包括・在宅介護支援センター協議会、宇都宮市居宅介護支援事業者連絡協議会、宇都宮市介護サービス事業者連絡協議会、栃木県老人福祉施設協議会、栃木県老人保健施設協会、栃木県ホームヘルパー協議会、栃木県リハビリテーション専門職協会

**発行** 事務局：宇都宮市 保健福祉部 高齢福祉課 地域包括ケア推進室

〒320-8540 栃木県宇都宮市旭1丁目1番5号

TEL 028-632-5328 FAX 028-632-3040

発行年月 2021年11月

