

# 「人生会議」を知っていますか

— 最期まで自分らしく生きるために  
今できること —



人生の最期まで自分らしく生きるために、周囲の人たちと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。



☎ 高齢福祉課 ☎ (632) 5328

▲ 人生会議の  
ロゴマーク

**「人生会議」とは**  
もしもの時のために、自分が望む医療やケアについて、前もって考え、話し合い、共有する取り組みを「人生会議」と呼びます。

**「もっも」の話を考えたことがありますか**  
例えば、次のような場面を想像してみてください。  
あなたはある日突然、事故で重傷を負い、病院の集中治療室に収容されました。意識はありません。家族や医師はこうした場合の治療方針や今後の対応についてあなたの希望を知っていますか。  
誰でもいつでも、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うわれています。  
最期まで自分らしく生きるためには、医療やケアをどこで、どのように受けたいと望んでいるかを、自分自身で主体的に考え、周囲の信頼できる人たちと話し合い、共有しておくことが大切です。

CHECK1



## 市民公開講座

ID 1021828

### 人生の最期をどこで誰と迎えたいですか もしものときのための「人生会議」

- ▼ 日時 11月16日(土)午後2時～。
- ▼ 会場 県総合文化センター(本町)。
- ▼ 内容 在宅での看取りを経験した家族と、その事例に関わった専門職の人による体験談などの座談会。
- ▼ 定員 先着180人。
- ▼ 申込方法 直接または電話・ファクスで、高齢福祉課(市役所2階) ☎(632)5328、FAX(632)3040へ。



#### ステップ2

#### 信頼できる人は誰か 考えましょう

- 1 もしも、あなたが病状などで、自分の意思を伝えられなくなった時、治療やケアの方針をあなたに代わって伝えてくれる家族や友人は誰ですか。
- 2 1の人に、あなたの考えを伝えてありますか。

#### ステップ1

#### 大切にしていることは何かを考えましょう

- 1 もしも生きられる時間が限られているとしたら、「あなたにとって大切なこと」は、どんなことですか。
- 2 親しい人を亡くした経験などを通じて、「こんな最期だったらいいな」と感じたことはどんなことですか。
- 3 もしも重体や危篤になった場合、どのように過ごしたいですか。

人生会議の  
進め方

# 自分らしい最期を迎えるために 希望を伝える人生会議

「人生の最期をどのように過ごすか」。日常生活を送る中で、なかなか考えにくいかもしれませんが、誰しもがいつかは「最期」を迎えます。

事故などで救急搬送されて、初めて「どのように最期を過ごしたいか考えること」つまり、「人生会議の重要性」を実感する人がほとんどです。

## 家族や親しい人と人生会議を

不幸にも事故に遭って、意識不明の状態になってしまう可能性は誰にでもあります。

私たち医療従事者の役割は、患者さんが退院する際に、人生会議を勧め、「話すきっかけを提供すること」だと考えています。家族や身近な人が命にかかわる病気になったり、大きな事故に遭ったりした時も考えるきっかけになるので、人生会議をしてほしいです。

また、時間の経過や価値観、生活環境の変化などによって考えが変わる人もいますので、繰り返し考



栃木県済生会宇都宮病院  
緩和ケア科主任診療科長  
緩和ケアセンター長  
かすだ  
柏田 晴之 医師

えたり、何度も家族や親しい人に話したりすることが大切です。「食べられなくなってしまうたらどうするか」「心臓が止まった時に延命措置をするか」の2点は少なくとも話しておいてほしい項目です。

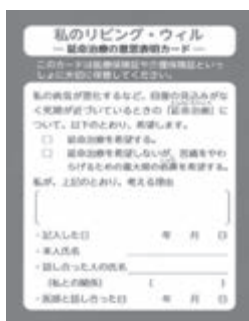
## 人生会議に100%の正解はない

緩和ケアセンターに通い、人生会議をする患者さんの中には、「最期まで延命を希望する人」から「回復不能な処置は望まない人」まで、さまざまな考えを持つ人がいます。人によって価値観は異なるので、さまざまな答えがあって当然です。100%の正解はありません。病状の変化に伴って考えが変化していくこともあるので、食べられなくなった時、動けなくなった時など、具体的な病状に応じてどのような治療や処置を希望するか考えておくこともいいでしょう。

### CHECK 2

## 活用ください リビング・ウィルカード

ID 1012922



「リビング・ウィル(生前の意思表示)」(左の図参照)とは、現在の医療では死が避けられない状況になったときなどに、自分はどういう医療を受けたいのか、あるいは受けたくないのかを、あらかじめ意思表示することです。

詳しくは、宇都宮市在宅療養パンフレット「幸子さんの在宅療養」(左の図参照)をご覧ください。パンフレットは市HPでご覧いただける他、各(区)・(田)、市立図書館などの窓口で配布しています。



▲在宅療養  
パンフレット

心身の状態に応じて意思は変化することがあります。何度でも繰り返し考え、話し合しましょう。

人生会議について、詳しくは、厚生労働省HP URL1 をご覧ください。



▲厚生労働省HP URL1

### ステップ 4 伝えましょう

- 1 もしもの時、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時はどうしてほしいですか。
- 2 かかりつけ医など、医療・介護従事者にもあなたの希望や考えを伝えておきましょう。

### ステップ 3 話し合しましょう

- 1 治療が難しい病気(進行がん・慢性心不全など)になり、病状の悪化などで考えを伝えられなくなった場合に、どのような治療を望みますか。
- 2 その時にしてほしい、またはほしくない治療やケアはどのようなものですか。
- 3 治療やケアをどこで受けたいですか。