

11月30日は「人生会議の日」

元気なうちから始める 人生会議

ID 1004600



▲人生会議のロゴマーク

人生会議とは、人生の最終段階において、大切にしていることや、どのような医療とケアを望んでいるかを自ら考え、家族などの信頼する人たちと話し合うことを言います。

最期まで自分らしく生きるために、人生会議を始めてみませんか。

問 高齢福祉課 ☎ (632) 2332

なぜ元気なうちから人生会議を始めるの？

皆さんは、自分にもしものことがあった時のことを考えたことがありますか。健康な人でも突然大きな病気やけがをする恐れがあります。命の危機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、望みを伝えたりすることができなくなると言われています。

もしもそのような状態になったとき、家族など周

りの人は、あなた自身が受ける医療やケアなど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、周りの人があなた自身の考えや価値観をあらかじめよく知っていることが、判断の重要な助けとなります。何かあってからではなく、元気なうちから自分の思いを伝え、知ってもらうことが大切です。

人生会議の進め方



ステップ1 自分の考えを整理する

- ▼大切にしたいこと。
- ▼これからの自分。
- ▼ケアを受けたい場所。
- ▼最期を迎えたい場所。
- ▼もしもの時に判断してほしい人。



ステップ2 信頼している人たちに伝え、話し合う

かしこまった場である必要はありません。

正月など、家族が集まる機会や、何気ない会話から始めましょう。

ポイント

気持ちが変わることはよくあることです。家族や信頼できる人と繰り返して話し合いましょう。

在宅療養パンフレット（人生会議編）を活用しよう

本市では、医師や看護師、ケアマネジャーなどの専門職の協力の下作成した、「在宅療養パンフレット（人生会議編）」を配布しています。

書けそうな箇所から書き始め、家族や親しい人と話し合ってみましょう。いつでも見返すことができるよう、保管場所も共有しましょう。

パンフレットは、市庁に掲載している他、各地区市民センター・出張所などの窓口で配付しています。



▲市庁



▲市在宅療養パンフレット「人生会議編」

Point

何度でも書き直せるよう、鉛筆で書くのがおすすめです。

ステップ1

大切にしたいこと

これからの人生

ステップ2

話し合いのメモ欄

その人らしい生活を支えるために

特別養護老人ホームやケアハウスなどを運営する「蓬愛会」の施設では、食事や入浴、排せつの介護など、日常生活で介護が必要な人のケアを行っています。そうした中、日々、さまざまな思いを持った利用者者と接する中で大切にしているのが、その人らしく生活していただくことです。特別養護老人ホームは、終の棲家とも言われ、もしもの時をどこで迎えたいかや、望む医療・ケアを考える場となることが多くあります。

こうしたことから、私たちは、施設で看取りケアを提供する際に、後悔なく、その人らしい穏やかな最期を迎えていただけるように努めています。そのため、利用者がどのような人生を歩んできたのか、どんなことを大切にしているのかを共有させていただくことで、その人らしい生活をご支援することができると考えています。

人生会議やリビング・ウィルカードを身近なものに

人生会議というと、病気になった時や高齢になった時、あるいは老人ホームへの入所などをきっかけに考えるものというイメージを持つ人も多いのではないのでしょうか。

しかし、突然の事故や病気などによって、自分の思いを伝えられなくなる可能性は誰にでもあります。だからこそ、元気なうちから自分はどうしたいのかを考え、家族などの大切な人に伝えておくことが大切です。しかし、人生会議と聞くと、すぐに最

期のことを決めなければならない悲観的なものと捉えてしまうかもしれません。もっと身近なものとして、「これからやってみたいこと」「大切にしたいこと」「こんなふうに過ごしたい」といった自分の未来を考えることもその一歩です。これから先の人生でやりたいことを書き出すバケットリスト（やりたいことリスト）の中に、「もしもの時はこうしてほしい」という自分の希望を加えるような感覚で、リビング・ウィルカードを作ってみようと考え、心の負担も軽減するのではないのでしょうか。

自分らしく、後悔の無い人生を送るために

人生の最期について考えることは、これからの人生を後悔の無いよう、どう生きたいのかを考えることでもあります。年を重ねることは、決して寂しく悲しいことばかりではありません。今この瞬間を大切にしながら、これから先も自分らしく後悔の無い人生を送るために、少し先の未来について考えてみませんか。

人生会議は、年齢や体調の変化などで気持ちが変わったら、何度でも見直しができます。最期の意思決定をするだけでなく、私たちがこれからの人生をより豊かに自分らしく生き、もしもの時につながるための一つの道しるべとなってくれると思います。



蓬愛会
法人本部 統括施設長
横島 瑞恵さん

延命治療の意思表示

リビング・ウィルカードを知っていますか

「リビング・ウィル（生前の意思表示）」とは、現在の医療では死が避けられない状況になった時、延命治療を希望するか否かを、あらかじめ意思表示することです。リビング・ウィルカードは、市庁に掲載している他、各地区市民センター・出張所などの窓口でも配布しています。

私のリビング・ウィル
— 延命治療の意思表示カード —

このカードは医療保険証や介護保険証といったように大切に保管してください。

私の病気が悪化するなど、回復の見込みがなく死期が近づいているときの「延命治療」について、以下のとおり、希望します。

☐ 延命治療を希望する。

☐ 延命治療を希望しないが、苦痛をやわらげるための最大限の処置を希望する。

私が、上記のとおり、考える理由

記入した日 年 月 日

本人氏名

話し合った人の氏名 (私との関係) ()

医師と話し合った日 年 月 日

▲リビング・ウィルカード

公開講座「自分らしく「生きる」ために
人生会議(ACP)ははじめませんか」

ID 1004600

- ▼日時 12月5日(土) 午後1時15分～2時5分。
- ▼会場 とちぎ健康の森(駒生町)。
- ▼内容 「人生会議の実践方法について学ぶ」と題した、矢吹拓さん(NHO栃木医療センター医師)による講座。
- ▼定員 先着100人。
- ▼申込開始 11月2日。
- ▼申込方法 申し込みフォームに必要事項を入力するか、電話またはEメールで、市医師会 ☎(622)5255、✉acpkouenkai@uma.or.jpへ。



▲申し込みフォーム

ご利用ください！

保健と福祉の出前講座

ID 1004807

本市では、「人生会議」をテーマとした出前講座を実施しています。

- ▼講座名 もしものときのために「始めてみませんか 人生会議」。
- ▼内容 人生会議の概要説明や、自分自身が大切にしたいことについて考えるカードゲームの実施など。
- ▼その他 対象や申込方法など、詳しくは、市庁をご覧ください。



▲市庁