



こんにちは地域包括支援センターです

「人生会議」のススメ



■あなたや大切な人の「もしものとき」に備えて、話し合ってみませんか？

厚生労働省は11月30日(いい看取り・看取られ)を「人生会議の日」としています。

「人生会議」または「アドバンス・ケア・プランニング(ACP)」とは、「もしものとき」に備えて、あなたの大切にしていることや、どこでどのような医療やケアを望んでいるか等について、自分自身で考え、家族や信頼する人、医療、介護の人たちと話し合い共有することをいいます。決めることが目的ではありません。何度も繰り返したくさんお話をすることが大切です。

■なぜ、人生会議が必要なのか

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、これからの医療やケアなどについて、自分で決めたり、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。

そのような「もしものとき」は、あなたの代わりに決断するのは、多くの場合ご家族です。

もし、あなたの気持ちがわからなかったら、家族はすごく悩んでしまうかもしれません。「本当にこれでよかったのかな……」とずっと心に残ってしまいかもれません。だからこそ、元気なうちに自分の気持ちを伝えておくことで、あなたの気持ちを助けて

なるのではないのでしょうか。

■人生会議はいつから始めれば良いのでしょうか

いつといった決まりはなく、早すぎることも遅すぎることもありませんが健康なうちに始めることが理想です。なぜなら、病気や事故はいつ起こるかわからないからです。

話し合いの時期は、①元気で時間的余裕がある時(健康なすべての人) ②病気が悪化した時(高齢期や疾病、障害を持つ人) ③人生の最終段階。人生の節目(就職・退職・結婚・出産など)も良い機会となるでしょう。

話し合いと言っても、家族が遠方にいてそんな時間はないという方もいるかもしれません。

お盆やお正月など家族が集まる機会に話してみるのもよいのではないのでしょうか。話をしているうちに、自分でも気が付かなかった気持ちに気が付かされることも多いかもしれません。心が落ち着く場所、好きな香り、好きな音楽、最期の晩餐に食べたいものなどまずは、そんなことから話してみませんか。

すべての人が人生会議をしなければならぬということではありません。あくまで、個人が主体的に考え進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮も必要です。

話し合いの進め方の例を紹介します。

人生会議の進め方(例)

1 大切にしていることは？

あなたにとって大切なことは何ですか？

2 信頼できる人は誰だろう？

大切にしていることを踏まえ、どのように過ごしていきたいか等を、信頼できる家族や友人と話し合ってみましょう。

4 大切な人に伝えてみよう

話し合った内容を、大切な人に伝えてみましょう。また、医療や介護の専門職にも伝えてみましょう。

3 信頼できる人と話し合おう

あなたが信頼して、いざという時にあなたの代わりに受ける治療や介護について、話し合ってもらいたい人は誰ですか？

気持ちが変わるのはよくあること。
何度も繰り返し考えていきましょう。

福祉課窓口で、人生会議ノートと天塩版を希望者に配布しております。人生会議を始めるきっかけとして、人生会議ノートをご活用ください。