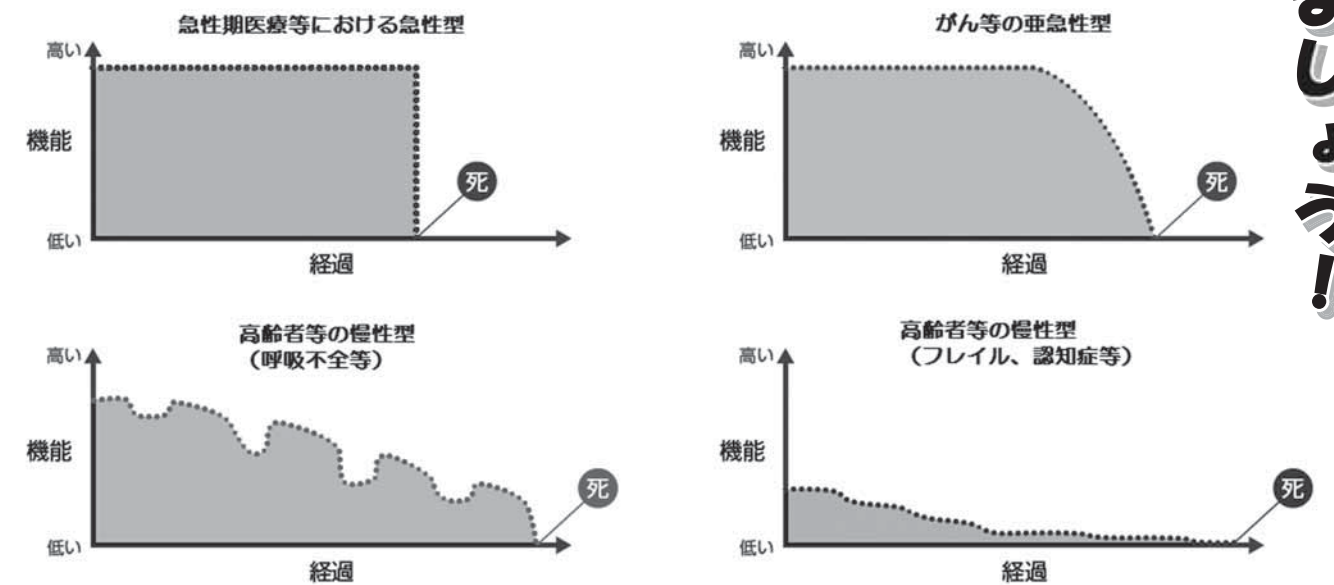


# 「人生会議」をしましょう！

## ◇人生の最期の迎え方

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。誰にとつても、今日という日が残りの人生の最初の1日です。だからこそ、考えてほしいのです。もしものときのために、どうするかを。

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言われています。そこで、自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが大切です。しかし、人生の最期に至る経過は多様（図1）であり、「どのような最期を迎えるか」という考えも、その過程の中で変化するものです。そのため、繰り返し話し合うことが重要です。このような話し合いのプロセスを、人生会議（アドバンス・ケア・プランニング・ACP）と言います。



日本医師会：『終末期医療 アドバンス・ケア・プランニング（ACP）から考える』より

図1 人生の最期に至る軌跡

## ◇もつもの話の話をしよう

2018年に地域包括支援センターで実施した『人生の最終段階における医療に関する意識調査』の結果では、「あなたの死が近い場合に受けた医療・ケアや受けたくない医療・ケアについて、ご家族等や医療介護関係者とのくらし話し合ったことがありますか」という質問について、半数近くの人が「話し合ったことがある」と回答していましたが、そのうち「詳しく話し合っている」人はわずか5%でした（図2）。また「話し合ったことはない」と回答した人にその理由（複数回答）を尋ねたところ、「話し合うきっかけがなかったから」が60%以上、次いで「話し合う必要性を感じないから」が30%近くいました（図3）。

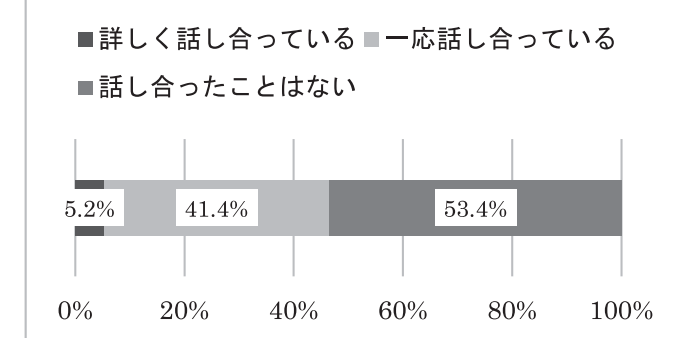


図2 家族等や医療介護関係者等との話し合い

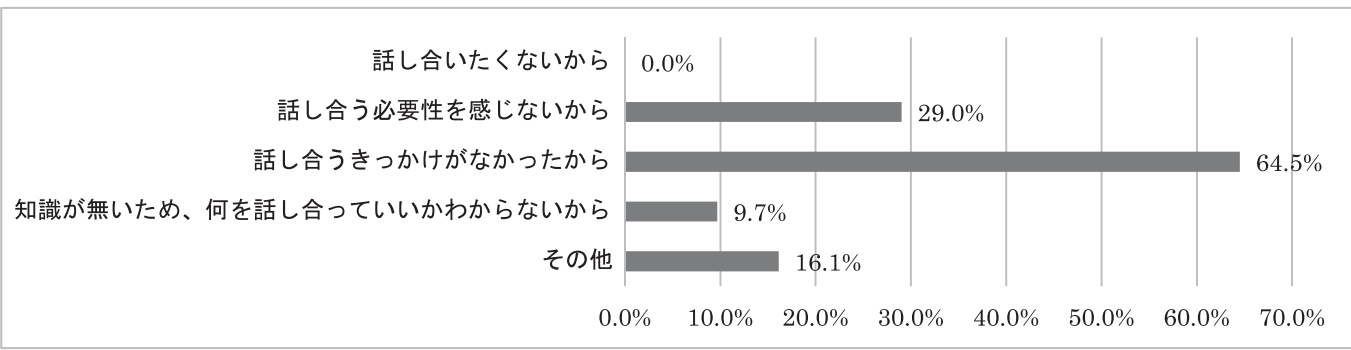


図3 話し合ったことがない理由

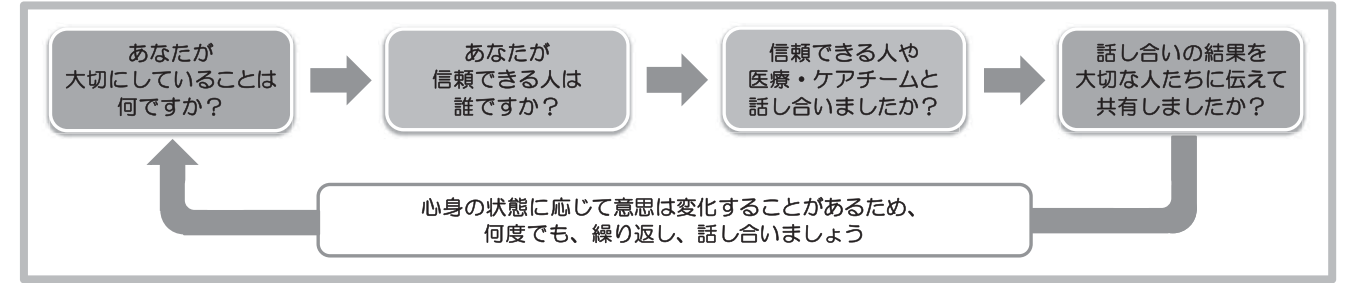


図4 話し合いの進め方（例）

死の話題を「縁起でもない話」と捉え、避ける人もいるかもしれませんが、人生の最終段階は誰にでも訪れる時期であり、誰もが当事者です。人生の最期の迎え方は、元気なうちに考え、周りの人たちに伝えていく必要があります。

## ◇生前の意思表示をしてみませんか？

自分の意思を事前に周囲に示す方法として『リビング・ウィル』があります。自分がどのような最期を迎えたいか、最期に受けたくない医療・ケアや受けたくない医療・ケアは何か、これらを書き記したものがリビング・ウィルです。

日本では法律によって決まっているわけではなく、自分が尊重を表す1つの手段として、厚生労働省のガイドラインに従い、医療従事者はリビング・ウィルを尊重してく

れるようになりました。リビング・ウィルには決まった様式がないため、実際にどのようなことを書けば良いか悩む人もいます。町の医療と介護の連携課題を協議する在宅医療・介護連携検討会においてリビング・ウィル様式を作成することになりましたので、様式を使用した人は地域包括支援センターまでお問い合わせください。リビング・ウィルを記載した場合は、必ずかかりつけ医にご相談ください。もしものときに自分の意思を表明できなくなってしまうように、元気で健康なときこそ、自分の最期について考えてみませんか？



困りごとや不安なことは、お気軽にご相談ください。  
電話や訪問でも相談をお受けしています。

いい老後  
総合福祉センターハピネス内「地域包括支援センター」 ☎5-1165