

知らない
82.3%

市政モニターアンケート調査結果
(令和元年度)

特集 あなたと、あなたの大切な人のために

「自分らしい生き方」話し合ってみませんか。

「自分らしい生き方を考える」。これは生きていく上で大切なテーマです。自分はどうのように「生きる」を全うしたいか、大切な人はどう考えているか、共有するのは大事なことです。11月30日は「人生会議の日」です。家族や大切な人と生き方について話し合ってみませんか。今回の特集では、「人生会議」、「これからの人生の過ごし方」、「在宅療養のサポート体制」を紹介します。



言葉にして伝えてみよう

あなたが居心地の良い場所は？

あなたの好きな色は？

あなたがこれからしたいことは？

あなたが望む治療は？

「わたしノート」は先駆的な取り組みとして、厚生労働省のホームページ「人生会議」(国民向け普及啓発事業座談会)で紹介されています。



▲厚生労働省のホームページはこちら



わたしの想いをつなぐノートと書き方の手引き



配付窓口の目印

「わたしノート」を書きました

人生の最終段階について考えるきっかけをもらいました。楽しかったことや、辛かったことなどを思い出して書きました。もしものことがあった時に、書いておけば、残った家族が「こういう想いだっただのか」と納得できると思いました。その時々今の自分の気持ちを確かめるのには、とても良いツールだと思います。



Aさん

「わたしノート」を無料で配付しています

① 配付窓口で受け取る

■窓 口 市役所、市保健所、各保健センター、各地域包括支援センターなど167か所

② 出前講座で受け取る(約1時間の講話です)

■対象 10人以上で構成された団体・グループ
■申込先 健康支援課 TEL29-5286



※詳しくは市ホームページをご覧ください。



配付窓口では、エンディングノートアドバイザー(養成講座を受講した医師、看護師、薬剤師、ケアマネジャーなど)が、書き方を説明してお渡ししています。

「どう生きる」は人生の物語

市独自の「わたしの想いをつなぐノート(わたしノート)」作成プロジェクトメンバーである宮崎大学・板井孝彦郎教授に、「人生会議」について聞きました。

Q 人生会議とは？なぜ人生会議が必要？

A 「人生会議」とはACP(アドバンス・ケア・プランニング)の愛称で、大切にしていることや、どのような医療・ケアを望んでいるかについて考え、信頼する人と話し合い共有しておきましょう、というものです。約50年前は在宅で家族に見守られ最期を迎える人が多い時代でした。



しかし、1980年以降は病院で最期を迎える人が多くなっていきます。医療の進歩で助かる命が増えてきたなかで、延命治療について、本人に代わって家族が判断しなくてはいけないケースがあります。

「呼吸器を付ける」方向で治療がスタートすると、途中で呼吸器を外すなどの行為が難しくなるため、いざという時どうしたいかを考え、共有しておくことが大切になります。

Q どういうことを考え、話し合っておくのがいい？

A 「最期」の話をするのは縁起が悪いと思う人も多いので

はないでしょうか。しかし、「人生会議」で考えてほしいのは「どう死ぬか」ではなく「どう生きるか」という人生の物語です。「病院でできる限りの医療をしてもらいたい」「自宅で過ごしたい」などさまざまな意見があつていいのです。「死」は「生」と隣り合わせです。若い世代にとっても

「人生会議」は大切です。どうい医療・ケアを受けたいか、それを希望する気持ちの背景、伝えておきたいことなど、自身の気持ちと向き合い、共有してほしいと思います。そこで、市では人生の最期について考えるきっかけづくりのために「わたしノート」を作成しました。

Q 共有することでのメリットは？

A 本人の想いを知らないまま家族が判断してしまうと、「この判断でよかったのか」と悩み続ける人も少なくありません。そういう負担をなくするためにも共有しておくことは大切です。また、在宅療養を希望している時はかかりつけ医を見つけておくことも大切です。いざという時にその病院が核となり、医療・ケアをチームでサポートしていくことができます。一人一人の気持ちに寄り添うこと、意思を尊重することが、今後とても大切になります。



宮崎大学大学院 医学部附属病院中央診療部門 臨床倫理部部長 板井孝彦郎さん