

始めてみませんか

人生会議

ID 1004600



HELLO,
NEW
CITY.

新しいまちの暮らし
スーパースマートシティ
うつのみや地産



△人生会議のロゴマーク

人生の最期まで、あなたはどのように過ごしたいですか？

これからの人生をより豊かにするために、自らが望む、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。

問 高齢福祉課 ☎ (632) 5328

「人生会議」とは

あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるのかについて、自ら考え、また、あなたの信頼している人たちと話し合うことをいいます。

なお、この取り組みは、個人の主体的な行いによって進めるものであり、強要するものではありません。

もしもの時のために

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われています。

もしも、あなたがそのような状態になった時、家族などの周りの人は、あなたの受ける医療やケア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、あなたの価値観や考え方をよく知っていることが、その判断の重要な助けとなります。

人生会議を始めよう

本市では、「在宅療養パンフレット（人生会議編）」を作成しました。使い方など、詳しくは、18・19ページ下の記事をご覧ください。

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

(例) 自宅・老人ホーム・病院など



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、繰り返し話し合しましょう！

自分の人生を見つめ直す「人生会議」

人生会議は「誰にとっても」大切なもの

誰でも、大病を患ったり、事故に遭ったりするなど、「もしもの時」が訪れる可能性はあります。

もしもの時、受ける医療やケアに迷うことがないように、早い段階から「自分はどうしたいのか」などを考える、人生会議を行うことが大切です。

信頼のおける人に自分の素直な気持ちを伝え、理解してもらう

人生会議をする上で重要なことは、信頼のおける人に、自分の素直な気持ちをありのまま伝えて、理解してもらうことです。

私が訪問看護で担当した利用者さんの中には、「最期は自宅で迎えたい」と願いながらも、ご家族への負担を考え、はじめは自分の素直な気持ちを隠していた人もいました。ご家庭によって背景や環境など、さまざまなケースがありますが、まず、利用者さんご本人が素直な気持ちを伝えることでお互いの気持ちの擦り合わせをすることにより、両者が納得できる答えを導き出すことができます。

人生会議をしていたからこそ、
叶った最期
ALS（筋萎縮性側索硬化症）



という難病を患った70代男性の訪問看護を担当していたことがあります。この利用者さんは呼吸状態が悪くなった場合も「人工呼吸器はつけない」という強い意思を持っていました。

ご家族の中には、「少しでも長く生きて欲しい」という気持ちから反対する意見もありましたが、「本人の気持ちを大切にしたい」と本人の意向を尊重することに落ち着き、最期はご自宅で眠るように亡くなりました。本人が希望する最期を叶えられたのは、人生会議をしていたからこそだと思います。

自分の意思がはっきり伝えられるうちに人生会議を

元気な時はなかなか考えにくいかもしれませんが、自分の意思がはっきり伝えられるうちから、「人生の最終段階になったらどうしたいか」を考えることをお勧めします。そして、自宅や家族との思い出の地など、落ち着く場所で、信頼できる・理解してくれる人へ、自分の素直な気持ちを伝えましょう。

ご家族や周りの人は、本人の希望をまず受け止めてください。希望を叶えることが難しい場合は、理由も含めて伝えましょう。お互いが今の気持ちを本音で話すことで、両者が納得する答えを導き出すことができます。

また、体の状態によって、気持ちが変わる可能性があります。体に変化が見られた際には、その都度、ご家族や周りの人が意思確認を行い、人生会議を重ねることが大切です。

特集

ご活用ください！在宅療養パンフレット

ご紹介した「人生会議編」以外にも、在宅療養の基本的な知識などについて分かりやすくまとめた「幸子さんの在宅療養」や「在宅看取り編」「リハビリテーション編」など、在宅療養に関するパンフレットを作成しています。

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

ID 1012922



▲市庁



周りでサポートする皆さんへ

大切な人には、「できるだけ長く生きてほしい」と思うものです。

しかし、「生きる時間の長さ」だけではなく、「本人が望む生き方」が叶えられるよう、サポートすることが重要です。

皆さんの大切な人が、「良い人生だった」と思えるよう、ご本人と一緒に話し合ってみましょう。

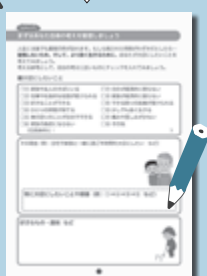


2ステップを繰り返し行いましょう

「在宅療養パンフレット（人生会議編）」を使って始める **人生会議**

本市では、医師や看護師、ケアマネジャーなどの専門職と協力して、「在宅療養パンフレット（人生会議編）」を作成しました。パンフレットは、書き込み式になっていて、誰でも簡単に人生会議を始めることができます。

書き込めます！



「大切にしたいこと」や「受けたい医療・介護の内容や場所」などについて、自分で考える **ステップ1** と、考えたことを信頼できる人たちと「どのように話し合うか」という人生会議のやり方を分かりやすく記載した **ステップ2** で構成されています。

