

尾鷲市・紀北町で「自分らしい」暮らしをしていくために

# はじめてみよう！人生会議

## ～ACPのススメ～



自分はどのような「価値観」や「考え」を持っているのだろうか？

自分らしい「生き方」ってどういう事だろうか？

人生の最期の時が来たら「どこでどう過ごしたい」のだろうか？

もしもの時にはどのような「医療」や「ケア」を受けたいのだろうか？

元気なうちから前もって考え、家族や友人、親しいご近所さん、ケアマネさん、ヘルパーさん、主治医の先生、看護師さんなど身近な人達と、気軽に何度でも話し合しましょう！という取組みです。もしもの時を考える事を通して、より前向きに暮らす事を考えるきっかけになります。まずはこの冊子から始めてみましょう。

# ACP(人生会議)って？

アドバンス・ケア・プランニング（事前に自身のケアについて計画するという意味合い）の略称であり、日本人に馴染みやすいよう人生会議という愛称がついています。

## もしもの時と言われて、頭に浮かんだ事は？



## すべての人に最期の時はやってきます。

その時、自分で判断し、自分の気持ちを伝えられる状況ではないかもしれません。

その結果、思ってもみなかった望まぬ状態になってしまうかもしれません。

普段から自分はどのような価値観を持っており、どういう思いを大事にして生きていきたいのかを考え、

信頼する人達と話し合っておく事はとても大切な事です。

健康の大切さに思い当たり、運動や食事に気を付けたり、

ずっと気にかかっていた事を片づけたり、

大切な人に久しぶりに会おうと計画する方もいるかもしれません。

予期せぬ事態にみまわれた時、家族や友人が、

「そういえばこういう風に話していたね」とあなたの考えを尊重し、

代弁してくれるかもしれません。

「会議？」と難しく考えず、まずは身近な人と気軽に話してみましょう。



# 人生会議のすすめ方



STEP  
01

## 考えてみましょう

まずは自分自身の事、したい事、からだの事、医療や介護の希望など、ゆっくり考えてみましょう。ACPは自由に行う取り組みです。最期の時の事なんて考えたくない！と思う方もいるでしょうが、ほんの少しだけでも考えてみてください。自分の事をよく知る信頼できる人にもしもの時の自分の代弁者として、お願いしておくだけでもいいのです。

STEP  
02

## 話し合ってみましょう

あなたが考えた事を、家族や友人と、医療や介護をうけている方は医療・ケアスタッフとも話し合ってみましょう。「お盆や正月、親戚間の行事などで家族が顔を合わせた時」「毎年の自分の誕生日や記念日」「定年退職した時」「介護が必要になった時」などが話し合うのに良い機会です。



STEP  
03

## 書き記しておきましょう

あなたの価値観や大切にしている事が、身近な信頼できる人達に伝わるよう、意志を示す（書き残す）事が大切です。もしもの時について考える事は、思いのほかエネルギーを使います。気分が落ちている時に、書ける所から少しずつ始めましょう。気持ちを文章にする事で心の整理ができます。



STEP  
04

## 考えは変わるもの！何度でも書き直しましょう

年齢を重ねたり、周りの変化によっても思いや望みは変わるものです。入退院を繰り返したり、家族や親しい方が危篤に陥る経験をした時、テレビ番組や映画を観たあとでも考えは変わるかもしれません。大切なのは、その都度身近な信頼できる人たちと話し合い、書き直しておくことです。



あなたの性格や考え方を十分に理解し、あなたの意思を推測できる方、付き合いのある医療・ケアスタッフなど、普段からあなたの考えを伝え、話し合しましょう。

もしも、自分で判断したり希望を伝える事ができなくなった時、代わりに判断をして欲しいと思う人は？（何人でもかまいません）

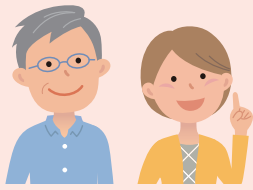
名前、続柄、連絡先も記入しておきましょう。

主治医の先生の名前

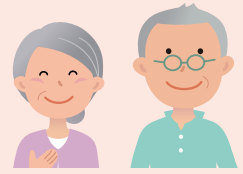
（または診てもらった事がある先生・家族の主治医の先生など）

ケアマネジャーの名前

（頼りにしている包括職員・ヘルパー・訪問看護師など）



# わたしのきもち



身近な信頼できる方と話し合った内容を書いていきましょう。

あなたが書きやすいところから始めてみてください。考えが変わった時は何度でも書き直してください。

名前	最初の記入日		気持ちが変わった時	
	日付	日付	日付	日付
	きっかけ	きっかけ	きっかけ	きっかけ
出身地				
お仕事				
好きな事・趣味	好きな食べ物	したい事・行きたい所		
大切にしていること	家族・友人のこと	会いたい人		
日課にしていること	心に残る思い出や子供の頃の話	信仰している宗教		
気がかりなこと・心配なこと		大切な人に伝えておきたいこと		

以下質問で、あなたが大切にしたいと思うことにチェックを入れてください。

人生の時間が少ししか残されていないと分かった時、どこで過ごしたいですか？

- 自宅  病院  施設  どこでもいい  その他（ ）

人生の時間が少ししか残されていないと分かった時、  
どのように過ごしたいですか？（複数回答可）

- 家族と同じ時間を過ごす  友人・仲間が訪問してくれる  ひとりでゆっくり過ごす  
 仕事を続ける  誰かのために過ごす  やり残したことをする  好きなことをする  
 好きな物を食べる  痛みや苦しみがなく過ごしたい  意識を保ったまま過ごしたい  
 清潔でいたい・お風呂に入りたい  自分が望む医療やケアを受けたい

あなたが自分にとって大切だと思う事はなんですか？（複数回答可）

- 自分の病名や身体の状態がどう変化していくのかを知る  怖い事は知りたくない  
 誰かに負担をかけない  身の回りのことは自分でする  なんでも話せる人がいる  
 大切な人に会いに行く  お金の問題を整理する  葬儀の準備をする  
 ユーモアを忘れない  信仰心をもち続ける  悔いのない人生と思える生き方をする  
 信頼する主治医がいる  自分の価値観や優先順位について自分に代わって言える人がいる

「終末期」における受けたい医療について、  
自分の望みにいちばん近いものを選択してください。

- できる限りの「延命治療」を受け、長く生きたい  
 命が終わってしまうとしても「延命治療」は受けたくない  
 必要最低限の治療は受けながら、できるだけ自然な状態で過ごさせてほしい  
 痛みや苦しみを取り除くための十分な「緩和ケア」をしてほしい  
 自分で判断できる状態を保ちながら、可能な範囲で痛みや苦しみを和らげてほしい  
 医師の説明を聞いてから決めたい・その時に意識がない状態であれば、自分に代わって意志を代弁する人に判断をまかせたい  
 その他（ ）

# 人生会議のQ&A



## 記入した通りにしなくてはいけないの？

実際にもしもの時になれば、医師による説明があり、本人や家族、友人、医療・ケアチームのスタッフの人達とあらためて話し合いが行われますのでご安心ください。

たくさん考え、辛い想像もし、疲れる方もいらっしゃるでしょう。

行き詰まった時は、いったん考える事から離れ、気分を切り替えてみてください。

同年代の人や同じ病気を持つ人など、他の人の考えも聞いてみましょう。

最初はぼんやりとした思いだとしても、機会があるたびに自分の考えを整理し、身近な人達と話し合っていく事で心構えも整っていきます。

## リビングウィル（事前指示書）って何？



延命治療など終末期の医療やケアについて自分の希望を示す文書の事です。

「リビングウィル」や「事前指示書」と呼ばれており、ACPに含まれます。

聞きなれない言葉ですが、あなた自身や身近な人が病院や施設などに入院・入所した際に、『もしもの時、心臓マッサージや人工呼吸器の装着、胃ろうなどの延命処置について、どういった希望をお持ちですか？』というような事を聞かれた経験がある方もいるのではないのでしょうか。命の危険が迫った状態になると、多くの人が判断ができなくなったり、気持ちを伝えられなくなると言われています。そういう時がきたら、自分はどうしたいのか、前もって自分の価値観と照らしあわせ、考えておく事が大切です。

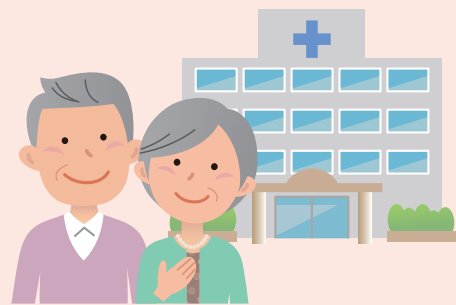
## エンディングノートとどう違うの？

一般的には、自分の老後や亡くなった時に備え、お葬式やお墓、相続などについて決めておき、そうした事柄を書き残すノートの事を「エンディングノート」や「終活ノート」と呼んでいます。

一方ACP（人生会議）は、自分の価値観や自分らしい人生の過ごし方、最期の時が近づいてきた時の医療やケアに対する希望など、自身でよく考え、周囲の人達と繰り返し話し合っていくプロセスの事です。なお、どちらも法的効力はありません。



## 用語の確認



もしもの時と言っても「治療による回復が見込まれ、生きるために踏ん張る時なのか」、「生命としての終わりを受け入れ、自然にまかせる時なのか」によっても判断は大きく変わります。

医療の言葉は耳にする機会が多い割に、なんとなく雰囲気理解していたり、意味を勘違いしている事があり、判断を誤らせる可能性があります。

以下の用語を正しく理解した上で、わたしのきもちシートを考えてみましょう。かかりつけの先生や訪問看護師など医療スタッフに相談したり、書籍やインターネットで調べる事もできます。

### 「終末期」とは

治療により病気の回復が期待できないと医師が判断し、患者・家族（友人）・医療・ケアチームの関係者が、納得し最後の時の対応を考える時期のことです。

医学は日々めざましい進歩を遂げていますが、万能ではなく、命には限りがあります。

終末期には、治療の開始・継続・中止の判断が特に難しく、患者の意思をできる限り尊重した上で、本人の不利益にならない方法を探します。

### 「延命治療」とは

治療をしても回復が期待できない状態で、一時的に命をつなげる医療処置を行うことです。

中止すれば命が終わる場合を差し、同じ医療処置でも、助かる見込みのある場合は延命治療と言いません。延命治療には、呼吸や心臓が止まったときに行われる心臓マッサージや昇圧剤の使用、人工呼吸器の装着などがあります。また、口から食べれなくなった時の中心静脈栄養、胃ろう、鼻チューブによる栄養補給や輸血、人工透析などもそうです。それぞれにメリット・デメリットがあります。

### 「緩和ケア」とは

がんのように、身体とところに大きな苦痛を与える病気にかかった時、苦しみや痛みを取り除き、穏やかな時間を取り戻すための治療で、診断された時から病気の治療と平行して行われます。

終末期においては、延命治療を希望しなくても、緩和ケアを続ける事は可能です。

薬剤には副作用もありますが、医療用麻薬に代表される近年の鎮痛剤は、たいへん有用性が高く、副作用もコントロールしながら使用されます。



# さいごに

個人の意思や、多種多様な生き方が尊重される時代になりました。

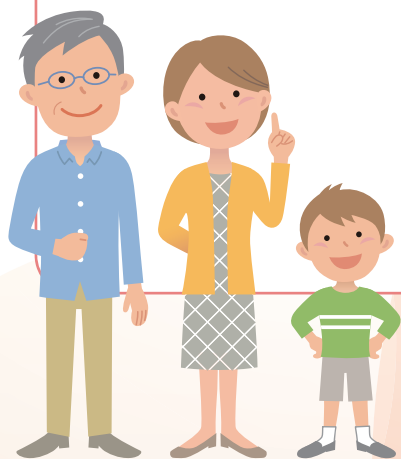
せっかくですから、自分の人生の舵取りは最後まで自分自身でしたいものです。

人生の最期の時を想像し、考え、備えておくことは、これからの人生を自分らしく生き抜く事に繋がります。それぞれの置かれた環境の中、大切だと思う事も違い、その気持ちも変わっていきます。そのたびに気持ちを整理し、書き直し、身近な人と話し合ってみてください。

そして、自分の身体は自分で都合をつけていくものです。

元気であるためにできる事があれば少しずつでも取りかかり、可能な限り自分らしい豊かな生活を送ってください。

## MEMO



令和5年12月発行

紀北広域連合

紀北在宅医療介護連携支援センター