

人生会議で“自分らしい最期”を

「人生会議」をご存じですか。もしもの時のために、自分が望む医療やケアについて前もって考え、家族や信頼できる人、かかりつけの医療・ケアチームと話し合い共有しておくことです。

市内在住のKさんは、令和6年に胃がんのため75歳で亡くなりました。手術や抗がん剤で治療をしていましたが、再発。再手術するも、すでにがんが取り切れる状況ではありませんでした。訪問医・訪問看護師・ケアマネジャー・ヘルパーの皆さんに支えられながら自宅で過ごし、人生会議を経て息を引き取るまでの4カ月間を振り返ります。



自分の人生を振り返り、今後の生き方の希望を記録しておく「わたしノート」(入手方法は右ページ参照)

1. 始まりは、「わたしノート」



病状が悪くなる中、Kさんがどのように最期を迎えたいのかについて、家族はなかなか本人に聞けないでいました。本人に「わたしノート」を渡すも、当初は脇に置かれたままでした。

そんな中、訪問看護師の声かけにより本人の意識が変化。ノートの中の、「もしもの時どのような治療を希望するか」の項目に記入がされました。それを機に、Kさんが大切にしたいことや好きなもの、そして家族への感謝の言葉等が一気に書かれていきました。



無理には勧めず、ご本人が書きたいと思うまで待つようにしました。書き始めたらとても前向きになり、「娘と書いたんだよ」と、嬉しそうに話していました。(訪問看護師・中箴さん)

訪問看護の中箴さんが上手にノートの作成を勧めてくれて本当に助かりました。(ご家族)

2. 本人が望む「最期」を叶えるため、医療チームが一丸となる

『家族に無理をさせていると分かっているが、家にいたい』。ノートの作成により、チーム全体でKさんの望みを理解。医療の方針も定まりました。

わたしノートや人生会議で、夫が延命措置を希望しないことを確認していました。そのため、もしもの時の重要な判断等、家族がすべてを背負う必要がなくなり、夫のケアに専念することができました。



3. メンバーが結集。「Kさん、私達がいるからね!」

亡くなる1カ月前、全メンバーが集まり、「人生会議」を開きました。ここに至るまでKさんと医療・介護チームの間には確かな信頼関係が築かれていました。Kさんは、「自分は病気になったけれど、こうしてみんなが集まってくれて幸せだ」と家族に漏らしていたそうです。

亡くなる2時間前、本人が好きな生チョコを小さく刻んで食べさせてあげられたことを、家族は今も大切に胸にしまっています。



写真は令和6年6月(亡くなる1カ月前)撮影



「わたしノート」を皆で見返して、笑い合ったり涙を流したり。「わたしノート」はKさんの生きた証でもあるのです(左から)アイエムクリニック院長岡本さん・看護師片岡さん、Kさんの妻・長女、八千代訪問看護ステーション中箴さん・金丸さん、居宅介護支援事業所さとまち祖父江さん、24H看護・介護ステーション オレンジ長坂さん

「いつか」じゃない、「いま」人生会議を始めることの意味



高齢福祉課
保健師 山中

市のアンケート調査で「人生会議をすることに賛成」と答えた高齢者は57.1%でしたが、実際に話し合ったことがある人は31.4%でした。家族間で触れにくい話題かもしれませんが、本人が望む最期を叶えるためには、落ち着いて話し合える健康状態にあるうちに人生会議をしておくことに大きな意義があります。

安城市の「わたしノート」は、「記入していて前向きな気持ちになる」「書きやすい」との声が届いています。人生会議について知り、「わたしノート」を手にとるところから始めてみませんか。

人生会議の あなた自身のメリット

「自分らしい最期」が明確になる

希望する医療やケアを受けられる可能性が高まり、「自分らしい最期」につながります。

人生会議の 家族のメリット

今後の備えができ、判断に迷わない

介護体制や費用の計画が落ち着いて立てられます。いざという時、家族が判断に迷うことが減り、「本人の望み通りにできた」という安心感につながります。

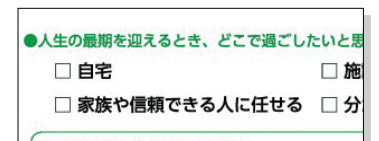
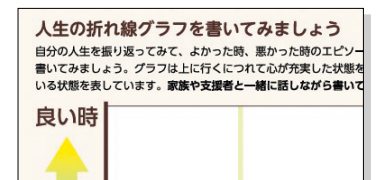
人生会議の進め方

まずは、「わたしノート」を入手しましょう。市役所高齢福祉課、各地域包括支援センター、各福祉センターで配布している他、右記QRコードからもダウンロードできます。



これまでの人生の歩みや自分が大切にしていること等を記入することで、「自分はどうか生きていか」が明確になり、より豊かに生きるヒントにもなります。将来希望する医療やケア等は、かかりつけ医や家族に相談した上で記入していきましょう。

こうして「わたしノート」を作成し、その内容を家族や大切な人、かかりつけ医等に伝えることが、あなたの「人生会議」につながっていきます。



ケアマネジャー
すみがき 炭電 秀典さん
(安城市ACP(人生会議)
作業部会メンバー)



私達は、ご本人やご家族との普段の何気ない会話の中に秘められた、「こう生きたい」という想いに寄り添うことを何より大切にしています。人生会議を通して、将来への想いを医師や看護師、ヘルパー等、多職種と共有することで、ご本人が最期まで自分らしく生きられるよう、チームで力強く支えます。人生会議を多くの方に知っていただけたらと思います。