

いざという時のこと、考えていますか？



特集 はじめませんか？

# 人生会議

Advance Care Planning

問合先 地域包括ケア推進課 (☎ 76 - 1188)  
在宅医療・介護連携サポートセンター (☎ 77 - 0333)

11月30日は「人生会議の日」  
厚生労働省では、11月30日（いい看取り・看取られ）を「人生会議の日」とし、人生の最終段階における医療・ケアについて考える日としています。



生き生き人生プロジェクトチーム  
委員長 鳥垣 めぐみ

医療や介護の現場では、治療方針や療養場所など、患者さんの意思決定を求める場面が多くあります。  
その時あなたはしっかりと意思を伝えることができるでしょうか？  
もしかしたら意思を伝えられない状況かもしれません。  
今回は、人生の中でこれから受ける医療や介護について、関係者とあらかじめ話し合い、本人の意思決定を支援する「人生会議（ACP）」について特集します。

## 小牧市生き生き人生プロジェクトチームが監修しています



2020年、自分らしさを再発見し自分らしく生きていくことを支援するために「小牧市生き生き人生プロジェクトチーム」が発足しました。一人ひとりの「わたしのノート」が尊重され、その人らしく生き抜くことができる社会になるよう、皆さんと一緒に考え、情報を発信していきます。（プロジェクトチームは、医師、看護師、ケアマネジャー、地域包括支援センター、市の職員などで構成されています）

◀プロジェクトチームの皆さん



やってみよう！

# 人生会議

Advance Care Planning

## 人生会議とは・・・

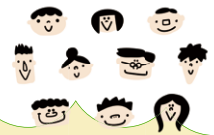
もしものためにあなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組み。  
※ ACP (アドバンス・ケア・プランニング) とも言います。

### ① 考えてみましょう

自分の大切にしてきた事 (物) は何だろう？



自分の価値観・人生観を理解してくれる人は誰だろう？



いざという時、自分の代わりに医療やケアについて話し合っ  
て欲しい人は誰だろう？



### ② 話し合ってみましょう

自分らしく生きるためにどうしたいか、信頼できる人と話し合ってみましょう



例えば・・・

体調を崩し日常生活が変化した際、  
自分はどうしたいか、どこで暮らしたいか、  
受けたい医療処置、受けたくない医療処置 など

### ③ 書き記しておきましょう

話し合ったことを書いてみましょう



気持ちが変われば、また書き記しておきましょう

日々、人の気持ちは変わります。一度書き記したものにこだわりすぎる必要はありません。自分の気持ちの変化がわかるように、前に書いたことは消さないようにしましょう。

## 「わた史ノート」を活用しましょう

作られています。

しさを理解する助けになるように

周囲の人と話し合うことで、自分ら

ちへ」という項目があり、これら

について自分自身で考えたり、

と「わたしを支えてくれる人た

のり」「わたしが人生から得たこ

と」「わたしのこれまで歩んだ道

ノートの中には、「わたしのこ

という想いから作成されました。

考えるきっかけが得られるように

の人が自分らしい生き方について

「わた史ノート」を知っていま

すか？



在宅緩和ケアあすなる医院  
わたなべ ひろあき  
渡邊 紘章 院長  
〔「わた史ノート」監修〕





# こんな時に人生会議

人生会議が実際にどのように行われているのか、在宅と病院における実例をご紹介します。

**本人が話をできる時期に、皆で話し合いの場を持ったことが良かったです。**

## CASE1 ～在宅編～



介護支援専門員  
三輪 美紀さん

今回の経験を通し、やはり本人が話のできる時期に、みんなで話し合いの場を持ったことがとても良かったと思います。

ある夜、義父の元へ行くと、私と私の夫の手を取り、「ありがとう」と感謝の言葉をかけられました。また、その後に行った孫たちにも感謝の言葉があったようでしたが、その時、それが最期の言葉になるとは想像もつきませんでした。

私から「お家に来てくれる先生に頼んだら？」と言うと、義父は「そうして欲しい」と言ったので、その後、担当医に相談し、在宅診療に切り替えました。

その後、3週間に1回病院受診をしていますが、だんだん行くのが辛くなってきました。義父は私に「最期は家で」と話していたので、本人を交えて家族で話し合いをしました。

抗がん剤の治療は通院しながら行いました。食事の味がしないとか、倦怠感が強いなどの訴えがありました。この頃、一人で介護していた義母に初めて義父が「ありがとう」と言ったと聞きました。

義父のことです。胃がんがかなり進行した状態で診断を受けました。私から「お義父さんは今後どうしたい？」と尋ねると「痛い事はないようにしたいな。できれば最期まで家を離れたくはないが・・・」とのことだったので、私は「いろいろ協力するから大丈夫よ」と話しました。



**入院中は、主治医や看護師、医療スタッフとともに人生会議を行います。**

## CASE2 ～病院編～



市民病院 小松 智恵 副看護局長

小牧市民病院では、ACP（アドバンス・ケア・プランニング）の研修を受けたスタッフが、ACP相談員として活動しています。

当院に通院または入院されている方で患者さんご希望した場合または病院スタッフがACPを行ったほうが良いと考えた場合、患者さんの承が得られた時点で、ご本人とご家族を交えて面談をします。

ACP相談員は、患者さんの現在の病状と今後の見通しのもと、治療・ケアやご本人の気がかりなことについてお聞きします。

そして、患者さんの価値観・意向・希望を確認しながら「意思決定支援」を行います。例えば、「□からご飯が食べられなくなったらどうしよう？」「この治療は、受けなければいけないのかな？」などを共に繰り返し返し、考えていきます。

更に地域の在宅医療に関わる方たちとも連携をとっています。



自分らしく生きていくという感覚は、人が生きていく中で自分自身が納得した人生を送るために、とても大切なことです。

しかし、残念ながら多くの人は自分らしさについてあまり気が付かないまま生活しています。

「わた史ノート」は、自分自身で考えたり、書くだけのためのノートではありません。自分の家族でも、お世話になっている人たちでも、周囲の人がどんな「わた史」をもって長い人生を過ごしてきたのか話し合うきっかけとなるように作られました。

そうした話し合いは、自分自身の人生にとってより良いヒントとなるだけではなく、質問された人が豊かな人生を送るための助けになります。

ぜひ、「わた史ノート」を手にとって一度ご覧になってください、そして周囲の人と話題にしてみてください。



▲「わた史ノート」ダウンロード版はこちら  
(市役所・各支所等でも配布しています)



# 「自分らしく生きる」ってどういうこと？



増田 孝男さん (68歳)

増田 美枝さん (73歳)

仮屋 晴代さん (70歳)

船橋 清水さん (73歳)

## INTERVIEW

### みつぶちふれあいサロンの皆さん

「わた史ノート」についての講習会をサロンで行い、実際に「わた史ノート」を書いてみたという「みつぶちふれあいサロンの皆さん」にお話を伺いました。

#### 「わた史ノート」が自分らしさの気付きに

**事務局** サロンで「わた史ノート」の講習会を行われたと伺いました。

**増田(孝)** サロンではさまざまな講習会を行っています。「終活」について関心がある方も多く、社会福祉協議会や地域包括支援センターの方の協力もあって開催させていただきました。

**船橋** 最近は開催しているサロンも多いみたいです。

**増田(美)** 講習会では「わた史ノート」の概要や書き方を教えていただきました。ただ実をいうと私、まだ実



際には記入していないんです。

**仮屋** 実は私も…。何だか書くとお迎えがきちゃうみたいで縁起が悪いなと思ってしまつて(笑)

一同 (笑)

**船橋** 確かにもしもの時のことはあまり考えたくないかもね(笑)。私と増田(孝)さんは書いてみました。

**増田(孝)** 自分のこれまで歩んできた道のりを振り返ったり、自分を支えてくれていたりする人に対する想いを書いたりするんだけど、自分のことを改めて考えるなんて普段しないから新鮮な体験だったよ。

**仮屋** 「治らない病気になったときのわたしの気持ち」のところは「余命は伝えて欲しいか」とか「延命治療は希望するか」といった項目があるけど、このあたり



はすんなり書けたの？

**船橋** 考え込んでしまったけど、講習会の時に「後から気持ちが変わったら何度書き直しても良い」と言われたのを思い出して、今の時点ではこれでいいと割り切って書くことができたよ。

**事務局** 書いたことで何か心境などの変化はありましたか？

**増田(孝)** 一通り書いてみて思ったのは、もちろん自分を振り返ることでこれからの人生に活かせるという視点もあると思うけど、何より「自分の家族のために書



く意味がある」ということです。もし、自分に何かあった際、家族は私の友人の連絡先や通帳の場所なんてきくと知らないですから。そういう部分を伝えておくことは大切だと思います。

**船橋** 私もそう思います。自分に万が一のことがあった時に、「わた史ノート」に書かれた情報があれば、残された家族が何かしたり、判断したりする際に絶対参考になると思うし、その選択に後悔が少なくなるんじゃないかなと思います。

**増田(美)** なるほど。確かに本人の希望が確認できない状況で延命治療をするかどうか判断を迫られた時に、「わた史ノート」の情報はきつと役に立つと思う。自分のためというよりは、家族のためにと考えると「書いておいた方が良さな」と思えるね。

**仮屋** 「自分らしく生きていくために」って「わた史ノート」に書いてあるけれど、「家族のために書く」という判断もその人らしさ

な気がするね。

**増田(孝)** うん。「わた史ノート」が自分らしさに気付くきっかけになるかもしれないね。

**仮屋** 私も帰ったら書いてみようかな。

### 「わた史ノート」をきっかけに「人生会議(ACP)」を

**事務局** 皆さん「人生会議(ACP)」をご存じですか？

**一同** 詳しくは知らないです。

**事務局** もしものためにあなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組み



みのことで、ACP(アドバンス・ケア・プランニング)とも言

います。この「人生会議」の入口としても「わた史ノート」は最適なんです。

**増田(美)** 「わた史ノート」でまず自分の気持ちを考えた上で、実際に家族や医療関係者と話し合いをする「人生会議(ACP)」を行うということですね。

**船橋** 確かに医療や介護の現場って治療方針とか療養場所とか意思決定を求められる場面が多い気がするから、あらかじめ話し合っておくことは大切かもね。

**増田(孝)** それこそ認知症とかになったら自分の意見を伝えられないかもしれないし。

**仮屋** だからこそ、自分や自分の周りの人が困らないためにも、元気づうちに自分の意見を伝えておくことが大切かもしれないね。

**事務局** 「わた史ノート」をご家族との対話のきっかけにさせていただきたいとも思っています。

**増田(美)** なかなか普段は話す機会も



ないけれど、本人の希望通りに心穏やかに「自分らしく」生きて欲しいと思うのは見送る側の家族も同じだもんね。

**事務局** 今回の対談をきっかけに、「わた史ノート」を書いていただいて、ぜひご家族皆さんで「人生会議(ACP)」をしていただけたらと思います。本日はありがとうございました。

**一同** ありがとうございます。



# 消防署(救急隊)との連携

## Others ～救急編～

本人の意思に反して救急搬送されない仕組みについて協議しています。

人生の最終段階になり、何かあってもこれ以上病院で受診したくないと思っている方がいます。

しかし、家族や医療・介護職員とそのことで十分に話し合ったにも関わらず、いざその時になると、慌てて救急車を呼んでしまうということがたまにあります。



呼ばれたら救急搬送するのが救急隊の使命。

でも、そんな時に手続きをしておけば、本人の意思に反して搬送されない仕組みが現在協議されており、来年度には施行される予定です。

手続きとは、本人を中心に家族やかかりつけ医などの間で十分話し合いを持ち、簡単な文章をあらかじめ作成しておくことです。その後、救急要請をしてしまったら、その文章をもとにかかりつけ医と救急隊で話し合いがもたれ、条件が満たされれば搬送しない方向となる予定です。

安心して最期まで自宅にいる意思を尊重することができるよう進めています。

## 話し合いを行っている方は穏やかな終末期となる可能性が高い印象です。

綺麗ごと抜きのお話。「人生の最期を話し合うなんて縁起でもない」とか、「何か嫌だな、まだまだ生きたいし〜」と思っっている方が多いはず。しかし、病院や在宅で3千人程度死亡診断してきた私の印象を申し上げます、しっかり話し合われている方のほうが色々な意味で穏やかな終末期となる可能性が圧倒的に高く、残された家族のその後の気持ちも安定している印象を持つ。これは、本人にとって希望通り進むため満足度が高い、家族も悩まず付き添える、医療・介護関係者もその方針のもと職務をスムーズに全うできるためなどが挙げられる。方針をはっきりさせること



あさい まつし 医師

(小牧市在宅医療・介護連携推進協議会会長、医療法人胡蝶会 サンエイクリニック院長)

で、周りの無用な精神的ストレスを下げられる。

個人の尊厳が叫ばれる昨今、本人が希望を表明していないと、周囲の方はその選択が当事者の尊厳の侵害になっていないか常に不安になっている。つまり、しっかり表明しないと周囲に迷惑をかける可能性が高まることは理解しておいた方が良いでしょう。

もちろん実際表明をしても全てその通りになるわけではない。その方の患っている病気によつてはうまくいかない場合もあるし、また予想もしていなかった病状変化の際も同様である。また、今まで培ってきた家族関係に作用されることもある。もちろん表明は個人の自由。しなければならぬといった流れは、このことを進める我々としても絶対に避けるのは当然。だが、現状は大半希望通りいっていると言っつてよい。一部の方にとっては避けたい話題でもあやしない。今一度、皆さんも考えてみてはいかがでしょう。