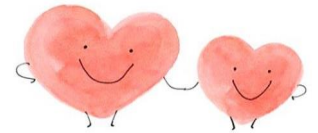




自分らしい人生を送るために

「人生会議」を

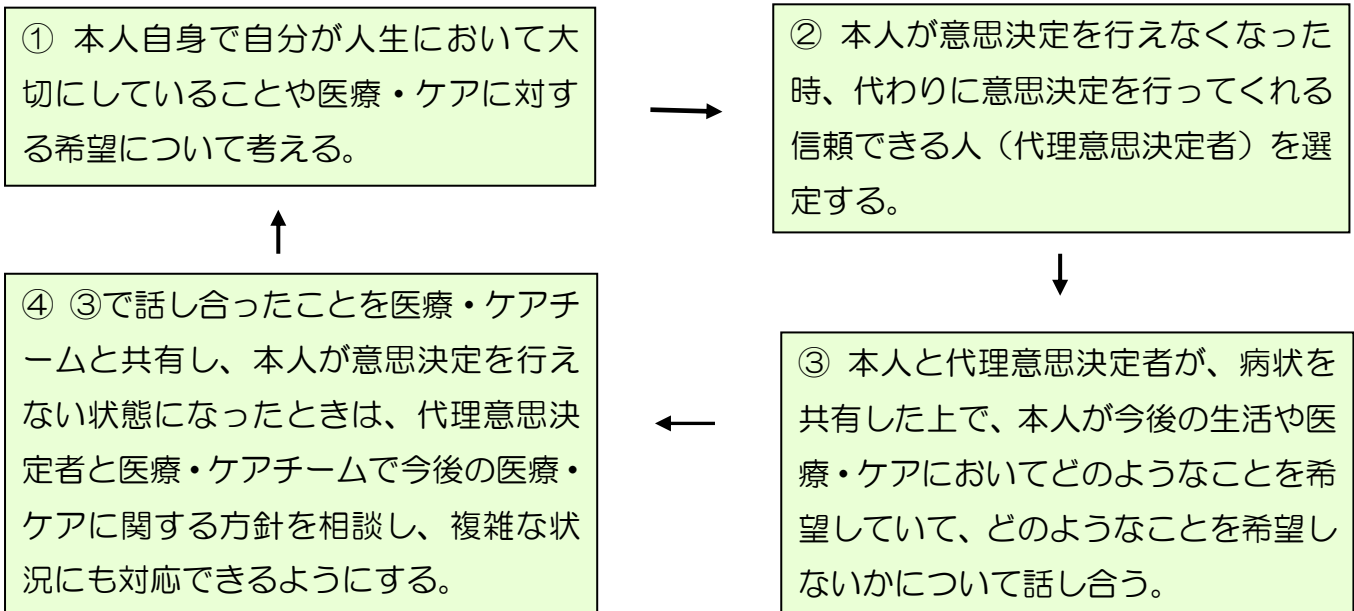
やってみてはいかがでしょうか



令和4年12月15日発行
看護局

人生の最終段階になった時、認知症などで十分な意思決定能力が持たない方が増加し、約70%の人が医療・ケアについて自身で判断することが困難になるといわれています。高齢者にかぎらず、誰でも思いがけない命に関わる状況に置かれる可能性もあります。本人と、家族などの周囲の人々と繰り返し話し合いを行い、本人自身の意思を尊重する取り組みを「アドバンス・ケア・プランニング：ACP」と言います。厚生労働省はACPの愛称を「人生会議」と定めて啓発しています。

「人生会議」の進め方



どのようなことを話せばいいのでしょうか？

自分が人生において大切にしていることや希望することだけでなく、嫌なこと、したくないこと、されたくないことについても考えます。



ステップ1

(1) あなたにとって大切なことは、

- 家族や友人のそばにいること
- 仕事や社会的な役割が続けられること
- 身の回りのことが自分でできること
- できる限りの治療が受けられること
- 家族の負担にならないこと

- 痛みや苦しみが無いこと
- 少しでも長く生きること
- 好きなことができること
- 一人の時間が持てること
- 自分が経済的に困らないこと
- 家族が経済的に困らないこと
- その他

いくつでも選んで、選んだ理由について考えましょう

裏面に続く

(2) 自身の親しい方の重体や亡くした経験はありますか？

あるのなら、各々の場面で治療やケアでの是非を考えて、その理由も考えてみましょう

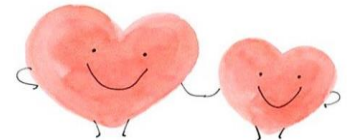
(3) あなたにとって大切なことはなんでしょう？

自分が生きていく上で欠かせない機能について考えてみましょう

(4) (3) で考えたことができなくなり、元に戻らないとしたら、どう過ごしたいですか？

- ① 必要な治療やケアを受けてできるだけ長く生きたい
- ② ①より短くなる可能性はあるが、治療やケアは受けたくない
- ③ わからない

① ~③のうち一つを選び、選んだ理由も考えてみましょう



ステップ2

いざとなった時に、自分に代わって受ける医療・ケアなどについて話し合っしてほしい代理意思決定者を決めて、理由と共に伝えておきましょう

ステップ3

主治医に、病状や予想される今後の経過、必要な治療やケアとそのメリット・デメリット他の治療やケアの選択肢など尋ねておきましょう

ステップ4

治癒が不可能な病気になり、意思決定などが困難な場合、どこでどのような医療・ケアを受けたいかについて考えて、その理由も含めて代理意思決定者と話し合います

ステップ5

自分の考えと代理意思決定者の考えが異なる場合、どうしてほしいかを考えます。もしもの時、代理意思決定者にどのくらい判断を任せるか、他の家族や、医療・ケアチームなどにも伝えておきます

- ★ 元気な時から価値観や気持ちを大切な人と共有していくことが大事になります。状況が変わると意向も変わっていくため、その都度話し合うことが必要になります。

