

人生会議とは

私たちは、誰もが命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。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ることができなくなるといわれています。

人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）とは、生きていく上で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かを自ら考え、自分の信頼する人たちや、かかりつけ医などと繰り返し話し合い、共有する取り組みをいいます。

もしもの場合に備えて

いざ人生会議と聞くと、中には「縁起でもない」「今の自分にはまだ必要ない」と思う人もいるかもしれません。ですが、もしもあなたがそのような状況になった時、家族や近い人は、「あなたなら、多分こう考えるだろう」と気持ち想像しながら、医療や介護の関係者と話し合い

をすることになります。事前に家族や医療・介護関係者と人生会議を行ってれば、意思の疎通ができなくなったときでも、あなたの価値観や気持ちを代弁してくれます。そうすることで自身が望む生き方ができるでしょう。

生き方を見つめ直す機会も

人生会議をすることで、自身の生き方を見つめ直すこともできます。「どのように生きていきたいのか」「どのような治療を受けたいか」などを具体的に考えましょう。

また、自分や家族の思いは、時間と共に変化したり、健康状態によっても変わる可能性があります。何度も繰り返し話し合うようにしましょう。

話し合いのほかに「エンディングノート」を使って人生会議をすることもできます。ノートがあれば仮に言葉が話せなくなっても、あなたの心の声を伝えることができます。ノートはページごとに項目が分かれているので、自分の好きなところから書き始めてみましょう。

最期との向き合い方 「自分らしい」最期を迎えるためには 「もしも」の場合に備えて、人生会議をするという選択を 周りの人とのコミュニケーションを深め、自分の意志を伝えよう

市では「わたしの生き方ノート」を無料で配布しています

市では、人生の最期に備えて自分の希望や情報を書き留める「奥州市版エンディングノート」を制作しました。これまでの人生の振り返りやこの先どう生きるか、介護や医療の希望などが記載できます。書き込むことで思いを整理し、人生会議のきっかけにすることもできます。市在宅医療介護連携拠点（市地域包括支援センター内）などで、無料で配布しています。配布場所一覧は市ホームページより確認ください。



配布場所一覧▲

「死」に対しての考え方が変化 人生会議で「自分らしい」生き方を

「人生会議」は、近年注目されるようになった言葉です。医療の現場でも、患者本人と家族、医療関係者で「どのように生きていきたいのか」といった話し合いをしています。私が医師になった頃は、「4」や「9」は縁起が悪いので使ってはいけない、「死」の考えを避けるということがよくありました。現在は本人・家族が病状を受け止めて理解を進めることや、「死」を受け入れてこれからの人生を考えてくれる場面が増えているように感じます。

市では生き方を考えるきっかけにしておうと「私の生き方ノート」を発行しているとのことですが、とても素晴らしい取り組みだと思います。私も「エンディングノート」を書いています。きっかけは父が急死したことでした。当時「保険は何に入っているのか」「口座はどこにあるのか」などと母は懸命になって探していました。ノートは自身の生き方を考えることもそうですが、残された家族のために『個人の意思を形として残しておく』役割も担ってくれます。また、ノートを定期的に見直すことをお勧めしています。書き留めた内容は変わってしまっても大丈夫です。今の自分の気持ちを大切に、ノートにも忘れず書き記すようにしましょう。

『自分の生き方を考えること』に早過ぎるということはないと思います。生きていれば、いつか必ず終わりは来ます。「死」から逃れることは誰もできません。ですが、「自分らしい生き方」を考えて実行することは誰でもすぐにできます。「人生会議」のきっかけはどんなに小さなことでも大丈夫です。一度ご自身のこれからの生き方を考えてみてはいかがでしょうか。



1 診察時コミュニケーションを通して、患者に寄りそう吉崎院長
2 「人生会議」や「わたしの生き方ノート」を住民にどう伝えるか話し合う医療・介護関係者たち
3 患者の最期の思いを支える方法について学ぶ施設・在宅介護関係者

考え方は人それぞれ
今の思いを大切に

社団医療法人啓愛会 美山病院

吉崎 陽 院長

Akira Yoshizaki

PROFILE

昭和31年宮城県仙台市生まれ。岩手医科大学医学部卒業後、産婦人科医師に。平成24年から美山病院に勤務し、29年からは院長を務める。「緩和ケアの心を全ての病棟に」をモットーに、常に患者の気持ちを優先し医療に向き合う65歳。



※撮影時のみマスクを外しています