

人生会議(ACP) で見えてくる 自分らしい生き方、大切な人、大事な想い

これからの人生を考え、 自分の代弁者を見つけておきましょう

人生会議(ACP)は、難しいことでも、暗い話でもありません。「いつ始めてもいいもの」ですが、時間に余裕がある元気な時だからこそ、ゆっくりと考えて話し合うことができます。

まずは「これからどう暮らしたい?」と身近な人と話すことから始めてみてください。「これからどんな楽しいことをしたいか」「自分が大切にしているものは何か」を話すことは、ご自身の人生を見つめ直すきっかけにもなります。

また、万が一のときに自分の思いを伝えてくれる「代弁者(信頼できる人)」を見つけておくことも大切です。家族に限らず、信頼できる友人でも構いません。人生会議は、一度決めたら終わりではありません。気持ちが変わったら、何度でもやり直していいのです。

元気な時に、自分の生活や人生を考える一つのツールとして、人生会議を使ってほしいです。

これからも自分らしく、自分の人生を生きるために。大切な人と、今日から始めてみませんか。

地域包括支援センター 職員

気持ちは変わっていい それが人生会議(ACP) です

90歳になる父は、日頃から「胃ろうは嫌だ」と話していました。

ある日突然、父は自宅で倒れ、入院し一命を取り留めました。リハビリなどを行い、左半身まひの状態ですが、「住み慣れた家に帰りたい」と言いました。自宅に戻るにあたり、介護の負担や安全面を考慮して、鼻から栄養を摂取していた「チューブ(経鼻胃管)」を、お腹から直接栄養を届ける「胃ろう」に切り替える決意をしました。「人に迷惑をかけたらあかん。自分をみてる子どものことを考えないと」と言っていました。

自分の人生は自分だけのものではなく、家族のためでもある。その思いから、父は一度決めていた意思を自ら覆したのです。

人生の意思決定は、本人だけで完結するものではありません。家族との繋がりの中で共に作り上げていくものです。

これからも、父の心に寄り添っていきたいです。

Aさん
(市内在住)

あなたの人生を話すきっかけになる質問集

あなたの人生観

- ☐ 好きなもの、嫌いなものは?
- ☐ 一日のうちで好きな時間は?
- ☐ 趣味や習慣は?
- ☐ どんな空間が落ち着く?
- ☐ 思い出に残っていることは?
- ☐ 誇りに感じていることは?
- ☐ 大切な人は誰?

伝えたいこと

- ☐ 行きたい場所は?
- ☐ これからやりたいことは?
- ☐ どういう自分でありたい?
- ☐ 未来に残したいことは?
- ☐ まだ伝えていない大切なことは?

もしものとき

- ☐ お口からの食事ができなくなったときの希望(点滴、胃ろう、経鼻胃管、何もしないなど)
- ☐ 自分で呼吸できなくなったときの希望(心肺蘇生、人工呼吸器、何もしないなど)
- ☐ 受けたいケア、受けたくないケア
- ☐ 自分が意思表示できないとき、代わりに医療や介護について判断してほしい人は?
- ☐ 最期を一緒に過ごしたい人は?
- ☐ 最期をどこで過ごしたい?

決まった方法も、正解もありません。
大切なのは、「自分の思いを伝えること」です。
考えやすいこと、伝えやすいことから始めてみることをおすすめします。
答えが変わっても大丈夫です。何度でも話しましょう。



「人生会議」ロゴマーク
(厚生労働省)
【デザインコンセプト】
人生の流れと次代に継続
させる力

特集

人生会議を始めませんか?

これからも自分らしく生きるために

自分や大切な人の「もしものとき」のことを考えたことはありますか。

年齢に関わらず誰もが、突然の事故や病気、災害に遭う可能性があります。

あなたが大切にしたいことや、望む医療・ケアをあらかじめ考え、家族や信頼できる人たちと話し合い、共有しておくことはとても重要です。

これからも自分らしく生きるために、今日、大切な人と少しだけ話してみませんか。

人生会議とは?

人生会議(ACP)＝アドバンス・ケア・プランニングとは、誰にでもいつか訪れる「もしものとき」に備えて、これから先の過ごし方を考え、信頼できる人と繰り返し話し合い、共有する取り組みです。

あなたの希望や価値観は、あなたの望む生活や医療・ケアを受けるためにとても重要です。



どんなときに役に立つの?

大きな病気やケガなど、命の危険が迫った状態になると、約7割の方が自分の望みを伝えられなくなると言われています。

もしも自分の意志を伝えられなくなったとき、本人の意に沿わない医療が行われてしまったり、残された家族が「本当にこれで良かったのだろうか」

人生会議(ACP)の進め方

- ①大切にしていることは何か考えてみましょう
- ②もしものとき、あなたの思いを代弁してくれる人を考えましょう
- ③健康について考え、主治医に相談してみましょう
- ④自分の「望み」を大切な人に伝え、希望する医療やケアについて話し合いましょう

「人生会議」は「どう生きたいか」を話すことです

思いや望みは変わることもあります。
繰り返し考え、話し合いましょう。

と罪悪感に苦しんだりすることがあります。あらかじめ「どんな医療やケアを望むか」を信頼できる人と話し合っておくことは、「もしものとき」にあなたの尊厳を守り、残される家族の心の負担を軽減するための大きな助けになります。