

人生の最期を考える

～アドバンス・ケア・プランニング～

みなさんは「終活」を知っていますか？自分の人生の終わりに向けた活動で、葬儀やお墓の準備、遺言書の作成、財産の整理、身の回りの生前整理を行うことです。

一方で、近年では、残された人生をどう過ごしたいかを考える「人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）」が注目されています。

今回は、「人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）」について紹介します。

人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）とは

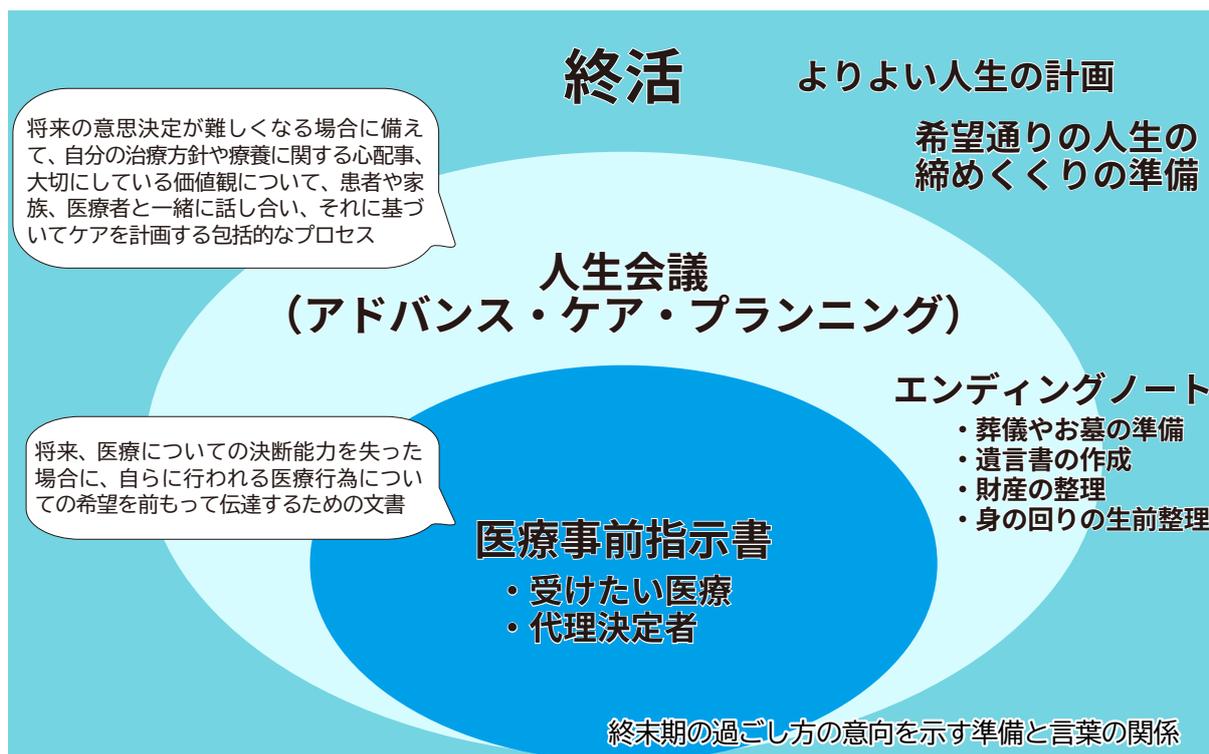
人生会議（アドバンス・ケア・プランニング、以下、人生会議）とは、将来の意思決定が難しくなる場合に備えて、自分の治療方針や療養に関する心配事、大切にしている価値観を患者や家族、医療者と一緒に話し合い、それに基づいてケアを計画する包括的なプロセスです。

例えば、病気やけがで自分の意志を伝えられなくなっ

たとき、家族や医療スタッフがあなたの希望を知っていれば、自分が望む治療やケアを受けることができます。

そして、人生会議は「残された人生をどう過ごしたいか」を考える大切な機会でもあります。

自分がどんな生活を送りたいか、どんなことを大切にしたいかを話し合うことで、より充実した時間を過ごすことができます。

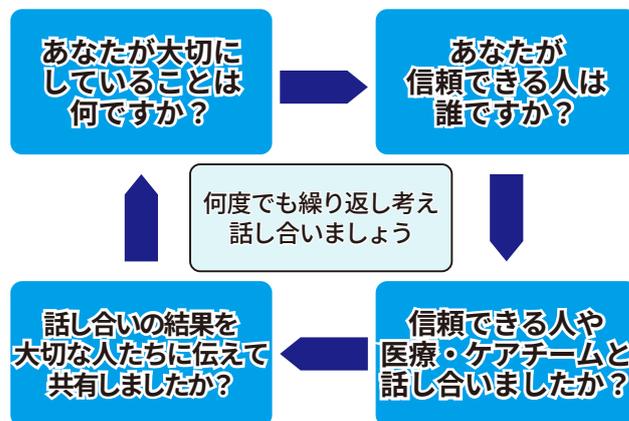


若く元気なうちから人生の締めくくり方を考える

人生の最期に向けた準備という、どうしても「まだ早い」「縁起でもない」と感じるかもしれませんが、突然の病気や事故など、予期せぬ出来事は誰にでも起こり得ます。心身ともに元気なうちにこそ、自分の意思や価値観を整理し、周囲に共有しておくことが、将来の安心につながります。

単に「事前指示書やエンディングノートに書き残す」といった一方的な作業ではなく、家族や医療・介護の関係者と一緒に話し合いながら進める「プロセス」が重要です。

また、人の価値観や希望は、年齢や生活環境、健康状態の変化によって少しずつ変わっていくものです。定期的に見直し、必要に応じて更新していくことも大切です。



出展：厚生労働省 もしものときのために「人生会議」パンフレットをもとに一部改変

01

自分の思ったとおりの最期を迎えるために

近年、医療現場でも療養者の意思決定を尊重することが求められるようになっていますが、医療者は、療養者がどのような人生プランを描いているのかわかりません。

事前に伝えておくことで、望む医療やケアを受けることができます。

02

冷静に考えることが難しい状況になる前に

病気や高齢になったとき、死を意識したときには、冷静に自分を見つめることが難しいかもしれません。家族も同様です。

元気なうちに考えておくことで、いざというときに自分の考えを思い出し、周囲も判断しやすくなります。

03

人生設計に「最期」を含める

人生の締めくくり方を考えることは、キャリアや家庭と同じように、人生設計の一部です。

自分らしい生き方を最後まで貫くためには、最期の過ごし方も含めて計画することが大切です。

04

死は100%誰にでも訪れる

死は誰にでも必ず訪れるものであり、その時期は予測できません。

だからこそ、若いうちから「自分はどう生き、どのような最期を迎えたいのか」を考え、準備しておくことが、より良い人生の締めくくりにつながります。

元気な今こそ考えたい、人生のしまい方

終活や在宅での療養継続を可能にする看護援助について研究している北海道医療大学看護福祉学部竹生礼子教授にお話を伺いました。



“好き”を語るが第一歩

もう治らない病気で人生の最期を迎えるときに、これまで本人がどうしたいかを考えたことがないため、そのまま病院で残りの人生を過ごすケースが多くあります。

しかし、元気なうちから自分の最期をどうしたいか考え続け、どんな音楽を聴きたいか、何を食いたいか、どんな匂いが好きかなどを周りの人と話すことで、いざ自分の人生が終わりに近づいたとき、自分の希望を実行できるのではないかと思い、活動を始めました。

自分の希望を伝える

終活というと、息を引き取る瞬間や亡くなった後のお墓や財産の

ことを考えることが多いですが、それだけでは不十分です。

そこに向かうまでの間、いかに快適に満足して暮らすか、死に向かっているけれど、生きている間を大事にすることをポイントにしているのが、人生会議です。

また、昔は村度や察してくれることが期待されていましたが、今は自分の希望をはっきり言わないと伝わらない時代です。医学教育や看護教育でも、本人の意思を最大限尊重するように教えられています。ですが、本人がどんな意思を持っているかが分からないと、当然どうしていいか分からないので、自分の希望を伝えることが大切です。

それは周りのみんなに迷惑をかけるのではなく、助けることになります。

最期の準備も、人生の一部

人生100年時代と言われる今、人生のスタートは親がいて、子供が生まれる前から準備が始まります。色々なものを揃えたり、どんな風に育てようかと考えたり、母親教室や父親教室に通ったりして準備をします。そして子供が生まれてから18歳になるまで、ゆっくりと教育をして大人に育てます。

しかし、人生の最後の大事な締めくくりの準備についてはあまり考えられていません。最初の準備

と同じように、最後の準備もして、自分がこうしたいと思う通りにやってみてはどうでしょうか。

年長いてお金も体力もなくなり、病気になってから急に考えるのでは遅いです。元気で働いているうちに考え始めましょう。

アドバンス・ケア・プランではなく、「プランニング」です。直前に計画したのでは、INGになりません。計画し続けることが大切です。

“誰かに伝える”があなたを守る

一人暮らしの方は、自分の考えや希望をあらかじめ文書しておくことで安心です。

また、友人だけでなく、町内会や民生委員など、身近な人とのつながりを大切にしておくことで、いざというときに支えになってくれるかもしれません。

それでも、もし本当に誰ともつながりが無いと感じている場合には、地域包括支援センターに相談してみましよう。地域包括支援センターは、介護のことだけでなく、生活全般の相談にも対応してくれる場所です。ご相談の内容にあわせて、必要なサービスや支援機関へお繋ぎします。

出前講座を利用しませんか？

健康づくりや福祉に関する情報などの講座をご希望の場所まで出向いて行なっています。5人以上集まればどなたでもご利用できます。費用は無料です。

【問合せ】 ☎ 23-3637
北海道医療大学看護福祉学部
看護学科 竹生礼子

テーマ	内容	時間
元気なときから考えておきたい自分の医療 ～病気になっても自宅で過ごす方法～	重い病気になっても、住み慣れた自宅で暮らすための医療について学びます。	60～90分
今から取り組む明るい終活 ～人生の終末期の過ごし方を考える～	人生の終末期には、どこでどのように暮らし、どのように見送りたいのか、自分の考えを見つめ、伝える練習をします。	90分

事前指示書を作ってみましょう

「事前指示書」と聞くと、少し堅苦しく感じるかもしれませんが、実はその第一歩はとてもシンプルで、楽しいものです。自分らしさを表すものを思い浮かべてみてください。それは、これからの人生をより豊かに、そして自分らしく過ごすためのヒントになります。

1

私らしさを表すことから

“自分を知る”ことから始まるこの記録は、いざというときに、あなたの想いを周囲に伝える大切な手がかりになります。

聞きたい音楽や音	
好きな匂いや香り	
飾って欲しい花	
好きな色	
心地よいと感じるもの	
食べたいもの	
飲みたいもの	
してほしくないことや嫌なこと	
その他	

2

終末期を迎えたときに

終末期の医療やケアの選択は、本人だけでなく、家族にとっても大きな決断です。あらかじめ自分の考えを記しておくことで、迷いや後悔の少ない選択につながります。この項目では、あなたの「こうしてほしい」を残していきましょう。
※終末期…治る見込みのない病気にかかり、数週間から約半年で死を迎えることが予想される状態

終末期を迎える際の説明

- 終末期を迎えた時に、そのことを伝えて欲しい
- 終末期を迎えた時に、そのことを伝えて欲しくない

終末期を迎えることを、誰から伝えて欲しいか

- 主治医 () 家族 ()
- 友人 () その他 ()

終末期を過ごす場所

- 自宅 ホスピス 施設 病院
- その他 ()

痛みや息苦しさへの対応

- 痛みをとることで意識を低下することがあっても痛みをとって欲しい
- 家族や友人と会話ができるくらいの意識は保てる程度に痛みをとって欲しい
- 痛みをとるための薬は、なにも使わないで欲しい

口から食べられなくなったとき

- 無理やり食べさせないで欲しい (口からも、チューブや注射でも栄養をとらなくていい)
- 口から食べられるだけで食べたい (チューブや注射で栄養はとりたくない)
- チューブや注射を使って欲しい

呼吸が苦しくなったとき

- 酸素吸入をして欲しい
- そのままにしておいて欲しい

意識が低下したとき

- そばで見守って欲しい
- ペットをそばにおいて欲しい
- その他 ()

ここに記した内容は、あくまで一例です。人生の状況や考え方は変化していきます。事前指示書も定期的に見直ししながら、継続的に考えていくことが大切です。