

健康 知って得する ミニ知識

動画サイトYouTubeで動画配信しています！

当院ホームページよりご覧いただけます。

ぜひご覧ください。



島根県立中央病院 動画ギャラリー

検索



令和3年

6月のテーマは…

最期まで自分らしく ～人生会議～

講師

入退院支援・
地域医療連携センター
立原 怜
(老人看護専門看護師)



人生会議とは？

人生会議とは、あなたが大切にしていることや希望、どのような医療やケアを望んでいるかについて自ら考え、また、あなたの信頼する人たちと話し合うことです。あなたの希望や価値観はあなたの望む医療やケアを受けるために、その後の生活のためにとっても大切です。



なぜ人生会議が必要なの？

人生の最期には、約70%の人が自分の考えを伝えることができなくなるといわれています。つまり、いざ人生の終わりが近い時期になったときに、あなたが望んでいることを周囲の人が何も知らない、ということが起きる可能性があります。あなたではない人があなたのことを決める可能性も高いので「大切にしたいこと」や「望み」について信頼できる人と一緒に話し合っておくことが必要です。

生活の質、人生の質

QOL=Quality of life (クオリティ オブ ライフ) とは「生活の質」「人生の質」などと訳され、生活・人生で何を重視しているかを意味します。生活・人生の質は人それぞれ違うものです。「大切にしたいこと」や「望み」と言われても、なかなか思い浮かばないかもしれませんが、今の生活の中でできなくなったらとても嫌なことは何かを考え、整理してみましょう。

他者の負担に
ならないこと

子どもたちに迷惑を
かけたくないわ

妻・母として
最期まで
生きたいわ

役割を果たせること



残された時間を知り
準備すること

身の回りの整理を
しておきたいの

子ども扱い
されるなんて…

自尊心を保つこと



望んだ場所で
過ごすこと

住み慣れた家で
過ごしたいな

痛みがあるのは
イヤだ

苦痛がないこと

あなたを一番わかってくれる人は誰？

あなたが意思を伝えられなくなったときに「あなたなら、きつこう考えるだろう」と、あなたの価値観や考え方を大切して、話し合いに参加してくれるのは誰かを考えてみましょう。誰か一人に決めなくてもかまいませんし、必ずしも血のつながった家族である必要もありません。あなたのことを一番わかってくれる人を選んでおきましょう。ただし、血のつながっていない方を選ぶのであれば、相手の承諾、血のつながった家族の承諾をもらっておく方が、後々トラブルにならないと思います。



どんな風に生きたいか

もしも、あなたや、あなたの大切な人が、治療やリハビリをしてもごはんを食べられなくなったらどうしますか？「管から栄養をとってでも長生きしたい」と思う人がいれば「管からの栄養は絶対にやめてほしい」と思う人もいるでしょう。なぜ、それをして欲しいか、して欲しくないかという理由が分からなければ、それはあなたの思った生き方ではなくなってしまいます。その医療を受けることが、あなたの生き方や命のしまい方に合っているかが重要です。

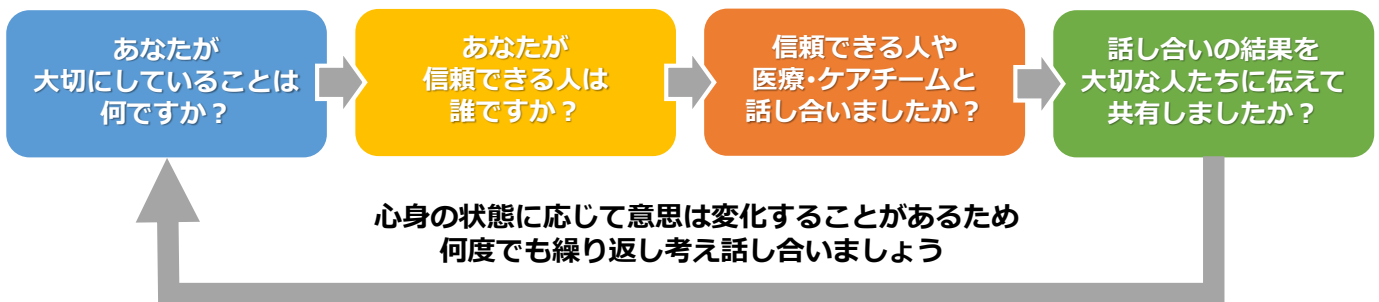
「なぜその選択をしたいのか？」「どのような期待があるのか？」
「その選択で希望は達成されるのか？」など、あなたの代わりに決める人が悩んでしまわないように、人生の最終段階にどんな医療・ケアを受けたいかについて、前もって話し合っておきましょう。



無理に決めなくても良い

人生会議の内容は、あなたが自分の最期について考えたいと思ったときに考えてください。また、一度決めたことでも、その気持ちが途中で変わってもかまいません。「今は決めたくない」「誰かに決めてほしい」「やっぱりこちらの方が良い」と思ったら、それも選択肢のひとつです。

話し合いの進めかた（例）



「もしものとき」について

人生会議は人生の最期のことだけを定めるわけではありません。最期までの生活をどんな風に生きたいかを考え、話し合ってもらいたいと思います。「もしものとき」について、心の余裕のある時にじっくりと考える時間を持ち、そして、あなたの考えを大切な人に伝えてみませんか？