

自分らしく生きるための 「人生会議」とは？

2023年・秋

VOL.
07

「人生会議」という言葉を聞いたことがありますか？

自分らしく毎日を過ごし、自分らしい最期を迎えるために、元気なうちからできることがあります。専門の方に詳しくお話を伺ってみましょう。

「生き方に
ついでに寄り添い、
一緒に考えます。」



田渋あづさ 先生
(こころのひと休み保健室)

長く看護教育に携わり、現在は、プロフェッショナルコーチとして人生の選択や生き方を応援している。また、地域支え合い推進員として、シニア世代の暮らしをサポートしている。

元臨床検査技師。コミュニケーション研修会社を経て、1998年よりプロフェッショナルコーチ。個人やグループを対象に、誰もがその人らしく輝くためのお手伝いを行っている。



「生命力が増す
ようなコーチング
をしています。」

斉藤知江子 先生
(こころのひと休み保健室)

こころのひと休み保健室

「自分らしさとつながりを取り戻すために」を大切に、気持ちに寄り添い対話で創る保健室。人生会議のためのワークショップでは、最期までその人らしく生きるためのお手伝いをしている。

人生は選択の連続です。今日はどの服を着るか、昼食には何を食べるか、何時に寝るかなど、私たちは日々沢山のことを選んでいますね。その大小様々な選択の積み重ねが、私たちの今日と未来を創っていきます。そして、人生のエンディングはどんな風に迎えたいか…それは日々の選択のその先につながる、あなたがこれから創っていく物語なのです。

病気や怪我で、
あなたの生命に危険が迫った時には…

「最後まであきらめずに治療を続けてほしい」
「痛いのは耐えられないから、何とかしてほしい」
「いよいよの時は、人工呼吸器はつけないでほしい」
など、それぞれに**望む医療やケア**があると思います。

でも
ちょっと
待って！

あなた以外の方は、 あなたの望みを知っていますか？

生命の危険が迫った状態になると、『約70%の方が、医療やケアをご自分で決めたり、望みを人に伝えることができなくなる』とされています。

(厚生労働省 人生会議普及啓発リーフレットから抜粋)



「あなたは今、とっても危険な状態です。」と病院で言われたら、動揺したり、絶望したり、いつもの精神状態ではいられなくなるかもしれません。病状によっては、会話が思うようにできないこともあります。そうすると、これからどうしたいかを冷静に考えて判断し、きちんと伝えることが難しくなる場合があるということなのです。

なんだか、急に心配になってしまった方がいたら、ごめんなさい。でも、今のうちから、備えておく方法があります。それが、『人生会議』です。



お元気なうちから、いざという時の備えとして、
また、人生を最期まであなたらしく生きるために行いましょう。



『人生会議』(ACP: アドバンス・ケア・プランニング) とは

あなたは何が好きで、何が嫌いか、どんな人生を生きて、どんなエンディングを迎えたいか、その際に受けたい医療・介護、受けたくない医療処置など、あなたが望むこと・望まないことについて、元気なうちから話し合っておくことです。話し合う相手は、身近なご家族やご友人、よく利用する病院や施設の医療・介護職員など、あなたが「伝えておきたい」と思う人たちが良いでしょう。季節が変われば着たい服が変わるように、節目ごとに望む未来、エンディングのあり方は変わっていきます。話し合いは一度だけではなく、折にふれ何度も行いましょう。

人生のエンディングや、もしもの時について考えたり話したりするなんて、縁起でもない、と思われるかもしれませんが、誰にでもいつかはエンディングが訪れます。旅行の計画を立てるように、人生の旅路にも、計画を立てておくことがおすすめです。



まず、毎日の暮らしの中で、大切にしていること、譲れないことは何か、などを思い浮かべるところから始めてみましょう。

あなたが選びたい未来を、まずは言葉にして書き記すこと、その内容を必要な人に伝えておくこと、そうすることであなたが安心して毎日を暮らせるようになること、それが『人生会議』のスタートです。

あなたが望む人生を生きることは、あなたご自身はもちろん、あなたの身近にいる人たちや、医療・介護従事者にとっても、大切なことなのです。

このレターは、文京区社会福祉協議会(以下、文社協)で行った終活関連イベントにお越しいただいた方や、文社協の終活支援事業にお問い合わせいただいた方に送付しております。また、区内で配架もしております。今後も終活に関する情報について、不定期で発行予定です。

配信停止をご希望の方は、
文社協担当までご連絡ください。

文社協では、「文京ユアストーリー」という終活支援事業を行っております。

文京区にお住まいの高齢者の皆様が最期まで自分らしく安心して暮らせるよう、定期的な連絡・訪問を行い、事前に一定の現金を文社協が預かることで、急な入退院時の支払い等のお手伝いや、死後の葬儀、家財処分等の死後事務の手続きを実施し、一体的にサポートする終活支援事業です。ご利用には、入会金と年会費、預託金(※もしもの時のために予め預かりしておく現金)が必要です。

対象となる方

※以下のすべてに該当する方を対象とします。

- ①文京区内に住む、原則70歳以上の方
- ②明確な契約能力を有する方
- ③身近に頼れる親族等がない方
- ④生活保護を受給していない方

問い合わせ 文京区社会福祉協議会 地域福祉推進係 文京ユアストーリー担当

TEL 03-5615-8851 FAX 03-5800-2966