

今から始めよう! 「人生会議」

「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。
前回に続き、さらに詳しく伺ってみましょう。

2024年・春

VOL.
08



田渋あづさ先生
(こころのひと休み保健室)

「生き方に
ついて寄り添い、
一緒に考えます。」

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。



斉藤知江子先生
(こころのひと休み保健室)

「生命力が増す
ようなコーチング
をしています。」

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。

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。

そして「いざという時」は突然やってくることもあります。
たとえば急な病気や事故の時、また持病が急に悪化した時、
実際にはどんなことを決める必要があるのでしょうか？

具体的な内容と
決め方の例を
みていきましょう



できるだけ治療を望みますか？

- 最期の最期までできるだけ治療を受けたい。
- 苦痛を最小限にしてほしい。
- 1ヶ月はできるだけ治療を受けたいが、回復が見られないなら自然に任せてほしい。

口から食べられなくなったら どうしますか？

- 点滴や胃ろうで栄養補給してほしい。
- 自然に任せてほしい。

認知症が進んで自分や周囲のことが わからなくなったらどうしますか？

- お世話になっている人のことがわからなくなったら、積極的な治療は望まない。
- トイレに自分で行けなくなったら施設に入りたい。
- できるだけ長く自宅で暮らしたい。

いざという時、救急車を呼びますか？

救急車を呼ぶということは「救命してください」ということです。延命を望まず穏やかに最期を迎えたい場合は、在宅医や訪問看護師と連携して、救急車を呼ばずにいられる準備をしておきましょう。

これらの項目は、一度決めた後も迷うことがあるでしょう。気が変わっても構いません。

それが、『人生会議』です。

●●●『人生会議』はどのように生きるのでしょうか。実例をご紹介します。●●●

マミさん(仮名)91歳。膝に痛みはありましたが、ずっと元気に暮らしていました。
ところがある日不調を訴えるようになり、診察の結果、余命わずかと診断されたのです。
入院直後に病状はさらに悪化。息苦しさともうろうとする意識の中、ほとんど話せなくなりました。

家族の『自宅で看取りたい』は、本人の願いを反映

マミさんは、逝き方についての希望を書き記していませんでしたが、テレビで終活について取り上げられた際などに、“最期の願い”について家族と対話してきました。そのたび、「家族に見守られて逝きたい」「家で静かに息をひきとりたい」と話していたのです。その希望を、話せなくなった本人に代わって家族が医師に伝え、医療従事者と家族が協力してマミさんの希望を叶えようと力を尽くしました。



大事なのは日頃から周囲の人と自分の願いや希望、価値観などを、繰り返し共有しておくことです。

人の生き方、逝き方は百人百様。「正解」があるわけではなく、その時の状況に合わせて
“今はこれが最良”と思える選択を重ねていくことが大切です。

迎えたいエンディングへの希望が思い浮かばないようなら、「花に囲まれていたい」や「枯れるように逝きたい」などのちょっとしたイメージでも良いのです。
それは、ご本人にとっては「心づもり」、周囲の人にとっては大切な「手がかり」になります。

あなたがあなたらしく生きて逝くことは、とても大切なこと。
そして、あなたが語ってこそ、書き記してこそ、実現できることなのです。

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