



ソメイヨシノ  
花言葉：優れた美人、その通りですね  
平尾 隆

発行 一般社団法人 相模原市医師会

春寒もようやく和らぎ過ぎやすい季節となつてまいりましたが、皆さま、いかがお過ごしでしょうか。さて、今回のテーマは、「あなたが大切にしていることは何ですか？～もしものときのために人生会議をしてみませんか～」と「身近な人、大切な人を亡くしたとき～悲嘆反応について～」です。長引くコロナ禍において、必読の内容となっておりますので是非ご一読ください。

## あなたが大切にしていることは何ですか？

～もしものときのために「人生会議」をしてみませんか～

### はじめに

超高齢化社会にあつて、人生の最終段階の医療のあり方が問われ始めています。特にご高齢の方は、今は元気でも、ある程度の年齢に達すると急に体調を崩しやすく、日頃から急な体調不良に備えた準備をしておくことが大切と考えられています。

介護保険で要介護の認定を受けた方々が、どのような原因で要介護となったかを調査した結果、がんは5%程度で、大半はがん以外の疾病(以下、非がん)であることが分かっています。がん末期の方々には緩和ケアが行われ、心肺蘇生が行われることは一般的にはありません。一方、非がんの方々が療養中に体調を崩されて病院へ搬送された場合は、心肺蘇生が行われるのが一般的です。しかしながら、市内の高齢者福祉施設において、心肺停止状態で119番通報があった105件のうち、44件(41.9%)で家族等から心肺蘇生の同意を得られなかったとの報告があり(平成29年相模原市消防局調査)、人生の最終段階に自らが望む医療・ケアについて、前もって考え、話し合い、周囲と共有することの大切さが分かってきました。

#### 介護が必要になる原因

1位	認知症	25.9%
2位	脳卒中	23.0%
3位	老衰	21.5%
4位	骨折・転倒	19.5%
5位	糖尿病	8.9%
6位	心臓病	8.7%
7位	リウマチ等	6.7%
8位	視覚聴覚障害	6.3%
9位	パーキンソン病	5.3%
10位	がん	5.2%
11位	脊髄損傷	5.1%

〈平成29年3月〉  
相模原市高齢者等実態調査報告書より

### 自己決定と事前指示だけでは不十分

自らが望む医療・ケアをあらかじめ書面にしておく事前指示が、約30年前の米国で医療に関する自己決定権とともに法制化され、運用されてきました。しかしその後の研究で、事前指示は自らが望む人生の最終段階の医療にあまり活かされなかったことが明らかになりました。自己決定権を保障するだけでは、自らが望む医療とケアを受けられないことが分かってきました。

### 人生会議とは

そこで近年重視されているのが本人の価値観を理解し、周囲が共有できるように支援するプロセス、いわゆる人生会議です。人生会議の目標は事前指示書を作成することではなく、自らが望む医療とケアを実際に受ける

ことです。人生会議は結論を急がずに、繰り返し話し合うことが重視されています。本人の本音をさりげなく引き出しながら、その思いに共感し、傾聴することが何よりも大切と考えられています。

そこで「もしものときのために人生会議」厚生労働省作成のリーフレットです。体調の急変に備えて、自らが前もって考え、周囲の人と話し合い、共有することが重要であること、大切にしている価値観は何か、信頼できる人は誰かを医療ケアチームと繰り返し話し合うことの重要性が記載されています。

人生の終わりで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？  
もしものときのために「人生会議」  
～自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～  
11月30日(水)まで、無料の申し込み受付中

話し合いの進めかた(例)

- あなたが大切にしていることは何ですか？
- あなたが信頼できる人は誰ですか？
- 信頼できる人や医療・ケアチームと話し合いましたか？
- 話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有しましたか？

話し合いの進めかた(例)のフローチャートは、話し合いの進めかた(例)のフローチャートです。

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を「人生会議 (ACP: Advance Care Planning)」と呼びます。

あなたの心身の状況に応じて、かかりつけ医等からあなたや家族等へ適切な情報の提供と説明がなされることも重要です。

このような取組は、本人の身体的な行いによって考え、進めるものです。取りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/newspage\\_02783.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newspage_02783.html)

### おわりに

#### 一つの方法として

元気なうちから人生会議について考えるきっかけとして、もしものための話し合い「もしバナゲーム」があります。人生会議の大切さや難しさを「自分ごと」として考えるために開発されたもので、人生の最終段階に大切にしたい価値観が1枚のカードに一つずつ、全部で35枚のカードに記載されています。カードに書かれているのは、痛みがない、不安がない、人との温かいつながりがある、お金の問題を整理しておく、家で最期を迎える、いい人生だったと思える、大切な人とお別れをする、ユーモアを持ち続ける、意識がはっきりしている、医療機器につながっていない、などです。余命わずかの設定で、それぞれが大切にしている価値観を4人一組でゲーム感覚で言語化し、他者と共有し、ゲームを通してさまざまな「気づき」や「ゆらぎ」を感じられるように設計されています。私たちは数年前から「もしバナゲーム」を介護者教室や市民公開講座、医師会やケアマネジャー、看護師の研修会などで行ってきました。コロナ禍の現状では難しいですが、コロナ禍が落ち着いた暁には、より多くの方々に体験していただきたいと考えています。

#### 人生会議のツールとして



- 人生の最期にどうありたいか。
- だれもが大切なことだとわかっています。でも、なんとなく「縁起でもないから」という理由で避けてはいないでしょうか。
- このカードを使えば、そんな難しい話題を考えたり話し合うことができます。
- ゲームを通して友人や家族にあなたの願いを伝え、理解してもらうきっかけ作りになります。周りの人々とゲームをしておくだけで、いざというときの判断がしやすくなるのです。

iACP ホームページより引用 <https://www.i-acp.org/game.html>  
ゲーム説明動画 <https://youtu.be/tNM-c3Gdkso>

(相模原市医師会 土肥 直樹)

