

「人生会議 (ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」 ~もしもの時について話し合ってみませんか~

JA岐阜厚生連 東濃中部医療センター 土岐市立総合病院
緩和ケア認定看護師 中島 愛



新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、お健やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

さて、新しい年を迎え今年目標を決められる方も多くいらっしゃると思いますが、それと同時に「人生会議」について考えてみませんか。

◆人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)って?

もしもの時、あなた自身がどのような医療やケアを受けたいのか、どこで人生の最後を過ごしたいか等、今後の生き方・受けたい医療・ケアについて必要なサポートを受けながら、家族や大切な人と繰り返し話し合うことを「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」と言います。

◆どうして必要なの?

自分の人生の最終段階(終末期)のことを、「自分のため」「自分の大切な人のため」にも話し合っておかないと、自分では決められない状態になってしまった場合、家族や大切な人があなたの代弁者となり、最後の時はどうするのか、つらい決断を迫られるからです。

◆人生会議(ACP)ってどんなことを話したらいいの?

大切なポイントは次の通りです。

- ・自分で医師に伝えられない時、誰が代わりに伝える?
- ・最後を託せる身内がないけど、誰に自分のことを託す?
- ・最後の時の治療の決定は?食べられなくなったら?
- ・最後は自宅?病院?施設?



※家族や信頼できる大切な人とじっくり話し合うことで、自分の気持ちの整理ができます!



人生会議の ポイント

- ・ゆっくり時間のある時に書き留める。
- ・考えが変わった時は何度でも書き直しをする。
- ・できればその内容を家族や信頼できる人に伝えておく。

自分の人生は自分しか生きられません。しかし、自分で決められない状態になってしまった場合のことを考え、自分の人生の物語を大切な人に語りましょう。それは、「自分らしく最後を迎える」ためです。今後どのような生活をしていきたいか、気がかりや心配なこと、自分が大切にしていきたいこと、支えにしていることなどです。あなたの大切な人や信頼できる人は、きっとあなたの意思を医療従事者へ繋いでくれます。そのために、自分の気持ちを記録しておくことが残される大切な人の助けになります。

そして、医療従事者にもあなたの思いを聴かせてください。心配や気がかり、悩みや迷いがあれば遠慮せず相談してください。