

在宅で最期まで暮らそう

あなたは人生最期をどのように迎えたいですか

在宅医療・介護連携部会（健康福祉課地域包括支援センター内） ☎ ㊟1182

わたしたちは、何らかのかたちで人生の最期を迎えることになります。

どのような医療を受けたいか、その時になってから考えるのでは遅い場合があります。事故や急な病気で本人に意識がなく、家族が判断を迫られる場合もあります。いつかはやってくる最期のときを自分らしく生きるために、まだ先のことと考えず、家族や信頼できるかたなどと話し合い、最期をどのように迎えたいか事前に考えておくことが大切です。また、話し合ったことや自分の思い・希望・伝えたいことなどをノートに書き留めておけば、さらに役立つことになるでしょう。

市では書き留めるためのツールとして、市民のみなさまに使っていただけるよう「エンディングノート」を作成しました。ご希望のかたは、地域包括支援センター（☎ ㊟ 1182）にてお渡ししますので、ご連絡ください。（無料）



●なぜ、話し合わないといけないの？

●あなたの思いや考えを示しておく、将来、家族などがあなたの気持ちを考えて判断するのに役立ちます。

●何を話せばいいの？

●「これまで歩んできた自分の歴史」

人生を振り返って、好きだったもの、楽しかったことなどを思い出してみましょう。やりたいことを思い出すきっかけになります。

●「現在考えていること、悩んでいること、知りたいこと」

療養やそれ以外のことでも、自分の思い、不安や疑問、気になることなど話してみましょう。

●「これから希望すること、知っておきたいこと」

やっておきたいこと、伝えておきたいこと、お願いしておきたいことなど、これからのことについて話してみましょう。

●いつ話し合うの？

●特に決まった時期はありません。ちょっと気になったとき、例えばつぎのようなときに話してみましょう（病気になってこれからの生活が不安になったとき、病院を退院するとき、介護保険を申請するとき、施設に入所するとき、毎年の誕生日など）。

●誰とどのように話し合うの？

●あなたと家族でも、あなたと医療・介護関係者でも、2人以上集まれば話し合いは始まります。

●これからの人生の希望や期待・不安など、自分の思いや考えを伝えましょう。そこがはじまりになります。

●結論が出なくてもいいのです。お互いの意見を尊重し合う過程が大切です。

●一度決めたら終わりではありません。思いや考えは揺れ動くものです。何度でも繰り返し話し合うことが必要です。

●家族・医師・歯科医師・看護師・ケアマネジャー・介護職員など、あなたの応援団はたくさんいます。たくさんのかたと話し合いましょう。

人生の最期について、自分の望む形を考えてみましょう。

1. 人生の最終段階にどのような医療を受けたいですか？

- できるだけ延命治療をしてほしい
- 延命よりも、痛みや苦しみを取り除く医療をしてほしい
- 回復の見込みがなければ、延命治療はしないほしい

2. 人生の最期をどこで過ごしたいですか？

- 自宅
- 老人ホームなどの介護施設
- 病院
- わからない
- その他 ()

3. 誰に最期を見送ってほしいですか？

- 配偶者
- 子ども・孫
- そのほかの親しい人

4. 人生を終えるときに大切にしたいことは何ですか？

()