

# 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 ☎ ②51182

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となります。その時がいつ来るかは誰にもわかりません。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。事故や急な病気などにより、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、最期まで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、自分の想い・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。

### 1. 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と、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。

### 2. 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、自分の想い、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。

### 3. 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、例えば次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

### 4. 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<sup>(※)</sup>の医療について、あなたの気持ちはどれに近いですか？

※人生の最終段階とは、回復の見込みがなく、やがて死を迎える段階

- 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？

( )

