

最後まで自分らしく生きる ～私のこころづもり～



家族や医師は、あなたの希望を知っていますか？

例えば、次のような将来の場面を想像してみましょう。

あなたはある日突然、自動車事故で負傷しました。病院の集中治療室に収容され、意識はありません。家族や医師はこうした場合の治療方針や今後の対応についてあなたの希望を知っていますか？また、別の例として、認知症のため自分で意思決定する能力がなくなってきた場合を想像してください。あなたは介護施設で暮しています。自分で食事を摂ることもできず、自分や家族のこともわからなくなっていて、これからなにが起こってもおかしくありません。家族や医師は、今後の生活や受けるかもしれない医療についてあなたの希望を知っていますか？

ACP（アドバンスケアプランニング）とは…

もしもの時の為に、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り組みのことで、「人生会議」と呼ばれることもあります。

どんなメリットがあるでしょう？

将来自分自身で判断できなくなったとしても準備しておけば、受ける医療に対するあなたの希望をみんなに知ってもらうことができます。ACPは、あなただけでなく、家族やあなたに代わって医療の選択をしなければならない人にも、安心をもたらす手段となる可能性があります。

いつ始めれば良いのでしょうか？

今から始めましょう！あなたの判断能力に影響するような災害に直面したり、重い病気にかかる前に、話し合うことが重要です。あなたが受けるかもしれない医療について、自分でどう考えているか知ってもらうことは、将来あなたの代わりに意思決定をする人にとって、混乱や迷いを起こさなくてすむ可能性があります。



最後まで自分らしく生きるために…

将来、自分自身のことを決められなくなった時に備えて、今のあなたの希望や思いを整理してみましょう。「でも・・・この先、意思が変わるかもしれない・・・」とってしまうかもしれません。1度決めた意思でもその都度変更してもかまわないのです。自分の意思をその都度、伝え、残していくことがとても大切です。

わからないことがあればいつでもご相談してください。



以下の Step1～5 を読んで「ACP 確認書」の【わたしの思いや考え】に記入してみましょう。



Step1 あなたの希望や思いについて考えましょう

あなたの生活で大切にしたいこと、人生の目標・希望や思いについて考えてみましょう。
今のあなたの考え方を示しておくことは、将来ご家族などがあなたの気持ちを考えて判断するのに役立つでしょう。

- ◆あなたの人生の目標・希望や思いは何でしょうか？
- ◆あなたにとって、何が大切か考えてみましょう。



Step2 あなたの健康について学び、考えましょう

かかりつけ医や他の医療者にあなたの健康について相談することも大切です。もし何らかの病気がある場合、あなたはその病状が将来どうなるか、今後どういう治療ができるのか、それらの治療でこういったことが期待できるかを知ることができます。あなたの希望や思いに沿って考えましょう。

例えば…



- ◆私の希望は、治療の結果、どのような状態で療養を続けることになっても病気と闘って1日も長く生きることです。
- ◆私の願いは、自分の望む生活ができる(生活の質を保つ)ことを目指して、苦痛をとることに焦点を当てた治療をしてもらうことです。
- ◆私は病気を治す治療は受け入れますが、それによって良くならなかったり、生活の質が保たれなかったりする場合には、自然な死を迎える方向に切り替えたいと思います。
- ◆どのような状況であっても、延命につながるだけの蘇生術や集中治療などの処置は避けたいと思っています。



Step3 あなたの代わりに意思決定してくれる人を選びましょう

予期できないできごとや突然の病気で、自分の希望を伝えることができなくなるかもしれません。認知症などでは、医療やケアについて希望を伝え、選択する能力が少しずつなくなることもあるでしょう。あなた自身で意思決定できなくなった時に、あなたに代わって意思を伝えてくれる人（代理人）を選んでおくことが大切です。その代理人は家族でも親しい友人でも構いませんが、信頼して任せることができる人にお願いし、あなたの希望や思いを伝えておきましょう。

- ◆複雑で困難な状況でもあなたに希望や思いを尊重して判断できる人を選びましょう。
- ◆必要だと思うあなたの周囲の人に、代理人を紹介しましょう。



Step4 あなたの考えを文章にしましょう

話し合ったことを記録に残しておきます。



「ACP(アドバンスケアプランニング)の確認書」には話し合った人や日時を記入するところがあります。自由記載欄に希望や思いを書くのもよいでしょう。

今のあなたの希望や思いは時間とともに変化し、健康状態によって変わってくる可能性があります。その都度「確認書」を見直し、変えても構いません。
どう気持ちが変わったのかも話し合うことが大切です。