



今こそ人生会議を

ーあなたはどのように最期を迎えたいですか？ー

もしものときのために、自分が望む医療やケアのことを前もって考え、話し合い、共有することを「人生会議」と呼びます。

人生の最期まで自分らしく生きるために、そして家族や大切な人が安心できるように、周囲の人たちと人生の最終段階の医療やケアについて話し合ってみませんか。

イイミトリ・ミトラレ

11月30日は「人生会議の日」

問合せ

介護保険課（☎048-424-5186）



人生会議の進め方の例

01
step

あなたが**大切**にしたいことは何か
考えてみましょう

- ・自分のことは自分でやりたい
- ・家族には負担をかけたくない
- ・少しでも長く生きたい
- ・最期まで家で過ごしたい
- ・こんな医療や介護を受けたい など

02
step

誰に決めてほしいか
考えてみましょう

- もしもの時に、治療やケアについて
あなたの代わりに誰に決めて欲しいですか？
- 家族・親族 ●友人
- 医療・介護従事者 など

03
step

大切な人に
伝えましょう

家族・親族、友人や医療・介護従事者の方など、信頼できる大切な人に、もしものときの治療やケアについて、あなたの意思を伝えましょう。

気持ちが変化することもあります。いつでも、何度でも繰り返しましょう。

新座市エンディングノート



人生の最終段階の医療やケアのことを考えるヒントを掲載しています。人生会議で周囲に伝えるときの進め方の参考にしてください。

※市ホームページからダウンロードできます。
ぜひご利用ください

医療・介護の出前講座

「もしものときのために、今から考えておきたいこと」を開催します。

■開催予定（定員：各20名・申込順）

開催日	会場	受付開始日
1月27日(木)	大和田公民館	1月4日(火)
2月24日(木)	栗原公民館	2月1日(火)
3月10日(木)	東北コミュニティセンター	2月14日(月)
3月24日(木)	新座市役所	3月1日(火)

※申込みは介護保険課（☎048-424-5186）まで
※参加者にエンディングノートを差し上げます

人生会議DVD



県が作成した人生会議DVD「さあ始めよう、人生会議」を12月1日(水)から無料で配布します。

■対象／市内在住又は在勤の方

■配布場所／介護保険課、各高齢者相談センター

住み慣れた自宅でのお看取りについて

訪問看護ステーションあおば看護師 山下 清子さん

私に、訪問看護師として大切なことを教えてくださった利用者のAさんにご家族を紹介します。Aさんは末期がんの80歳代の女性で、息子さんご家族と5人暮らしでした。私達が訪問するようになった当初は、まだ食欲もありご自身で自宅内を歩いていた。この頃のご家族は、まだ漠然と「お母さんをできるだけ家で看てあげたい、でも最期は入院した方が安心」とお考えでした。

Aさんは、お亡くなりになる1か月くらい前から息苦しいと訴えるようになり、その頃には浴室に向かうにも、何かにつかまりながらやっと、というご様子でした。そのため、私達は入浴サービスの利用を提案しましたが、家のお風呂に入りたいAさんは「自宅で普段通りの生活を続けたい」と強く希望されました。そのお気持ちを受け、私達もご自宅での入浴介助を継続することにしました。Aさんはお風呂の度に「気持ちがいい。」と笑顔を見せてくださいました。

この頃ご家族は、今後の看取りについて話し合われました。息子さんは入院との気持ちがありましたが、お嫁さんは「義母の思いを大切にしたいし、もう少し頑張ります。でも痛がるのを見ているのは一番辛い。」と複雑な心境を伝えてくれました。話し合いの結果、Aさんの気持ちを大切に「家で看取ろう」とまとまりました。

1か月が経ち、Aさんの意識がはっきりなくなっていました。そしてお嫁さんから「痰が絡んで苦しそう。もう不安で家では看られない。やはり入院させた

い。」と連絡が入りました。ご家族は、Aさんの思いを叶えたい気持ちと、急変への不安との間で揺れていました。そんな中で駆け付けた医師は、痛みは薬で緩和できていること、痰が絡んで苦しうだが自然な経過であることなど、Aさんの状況を具体的に説明しました。ご家族は医師の説明を聞きながら、Aさんの希望は最期まで普段どおりの生活だったと改めて思い起こされたようでした。そして、ご自宅で看取することを選択されました。

その日の深夜、「呼吸が止まったようだ」と連絡があり、駆け付けると、ご家族が揃ってお別れをされていました。「おばあちゃんの希望通りに見送ることができて良かったね」と話されていたのが印象的でした。

終末期には、ご本人やご家族が想定していない事が起こります。ご本人の病気に対する心構えができていないまま、ご家族が選択を迫られることもあります。

最期をどのように過ごしたいかをご家族や周囲の方と、普段から話し合うことができればどんなに安心でしょう。ご自身の大切にしたいことを書き留めてみるのも良いかも知れません。きっとご家族や周囲の方が、大切な思いを酌み取ってくれると思います。

