

# 11月30日(火)は「人生会議の日」

## あなたが大切にしていること 伝えてありますか

誰でも、いつでも、命に関わる大きなけがをしたり、病気になる可能性があります。命の危機が迫った状態になると、約70%の方が医療やケアなどを自分で決めることや望みを人に伝えることができなくなると言われています。

「人生会議」とは、もしものときのために、自身が望む医療やケアについて前もって考え、周囲の人と繰り返し話し合い共有する取り組みです。人生の終わりまで自分らしく生きるために、信頼できる人と話し合ってみませんか。 ☎712-8521地域支えあい課

## 人生会議の取り組みを始めた方、実際に取り組んだ方に聞いてみました

### どう生きたいか考え始めてみて

市内在住 山下さん



私の母が亡くなる前に、どう治療するのか決断を迫られた時、母の望みを聞いていなかったため非常に動揺した経験があります。

人生会議について話を聞いたときにこの経験を思い出し、訪問看護師さんや主治医の先生など信頼できる人たちに少しずつ話をするようにしています。

病気になり気分が沈みがちでしたが、信頼できる人に話ができたことで、前向きに考えられるようになりました。今ではタイル画や染め物などが好きだった趣味を再開し、充実した日々を送っています。

どう生きたいかを考え、言葉に出すことに抵抗はありますが、最期まで自分らしく生きるために今後も繰り返し話し合いを続けたいと思います。

### 本人の望みをかなえられたことで

市内在住 安藤さん

夫は家が大好きで自宅で最期を迎えたいという望みがありました。通院していた病院から、入院したら自宅にはもう帰れないと言われた時、本人の望み通り在宅医療を選択しました。

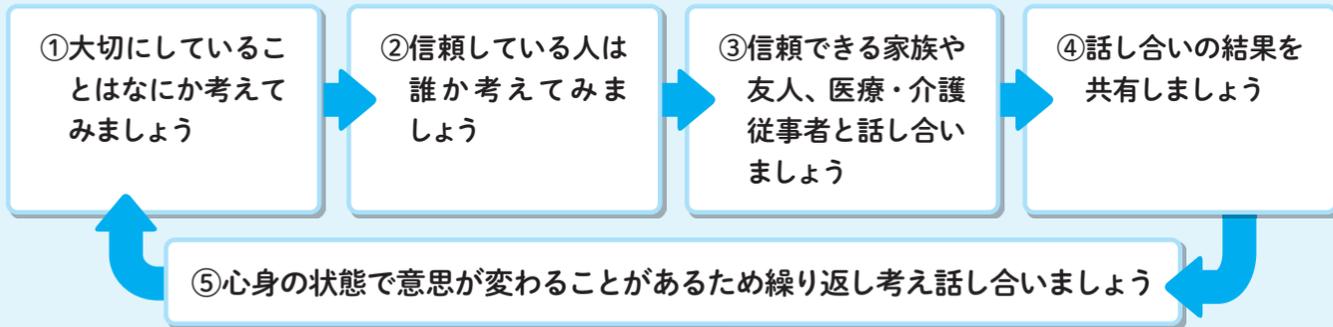
病気の進行とともに徐々に身の回りのことでサポートが必要となっていきましたが、医師をはじめ、訪問看護師やケアマネジャーなど多くの人たちがチームとなって親身に支えてくれたおかげで、家族も安心して介護や看護をすることができました。

亡くなる2、3日前には、普段口数が少ない夫から「言葉では言い表せないくらい世話になったな」と言われ、介護などこれまでの苦労が全て報われ、本人の望みをかなえられてよかったと思いました。

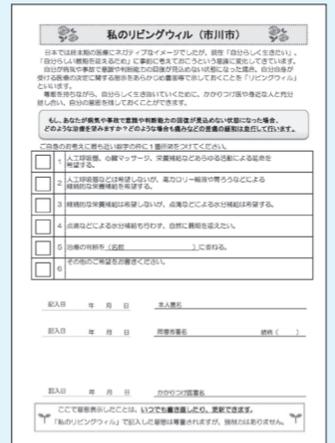
大好きな家で人生の最期を過ごせた夫は、きっと自分らしく生き抜けたと思います。

## 人生会議の進め方

### 話し合いの進め方(例)



進め方に決まりはありません。自分の素直な気持ちに向き合い、信頼できる人に伝え話し合うことが大切です。話し合いの結果を共有するものとして、「私のリビングウィル」(市川市版)があります。詳しくは地域支えあい課までお問い合わせください。



▲私のリビングウィル

## きっかけづくりに参加しませんか

人生会議をするためのきっかけづくりとして、以下の講演会や上映会を行います。申し込みはそれぞれ12月5日(日)までLoGoフォーム(下記2次元コード参照)もしくは、市公式Webサイトから受け付けています。

### 在宅医療講演会(市公式YouTubeで配信)

#### 「人生の最期をどのように過ごしますか」

看取りについて

講 佐多謙氏(おおわだ佐多クリニック 院長)

訪問看護師からみた看取り

講 橋本弥生氏(看護師)



▲申し込みはこちらから

### オンライン映画上映会

#### 「ピア 一まちをつなぐもの」

内 若手医師が悩みながらも懸命に在宅医療に取り組んでいくという物語です。

人 申込順150人



▲申し込みはこちらから

このような取り組みは、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮は必要です。