

「私の人生会議」ノートに書く主な項目

この「私の人生会議」ノートは、「アドバンス・ケア・プランニング (ACP) 編」と「エンディングノート編」の2部構成となっています。さまざまな項目がありますので、一気に書こうとせず、自分が取りかかりやすい項目から書いてみてください。



アドバンス・ケア・プランニング編

自分自身のこと

あなたの名前や生年月日、住んでいる場所、かかりつけ医はあるかなど、基本的なことを書きましょう。

自分の大切なことを話す

自分の思いを伝えることができなくなったときに、代わりに思いを伝えてくれる人を決めましょう。

治療や医療について

病気になったとき、どのような治療や介護を受けたいかを事前に書いておくと、家族も安心です。

エンディングノート編

自分の人生のこと

あなたの人生を振り返り、学生時代の思い出や、大切な人へ伝えたいことを書き出しましょう。

自分の死後のこと

あなたが亡くなったあと、家族が判断しやすいように、葬儀内容や供養の方法などの希望を書いておきましょう。

その他

自由にプライベートのこともなどを書くことができます。写真も一緒に貼ると、思い出がより鮮明に残りますよ。



きつかけは、 ガンが見つかったから――

自分の人生は自分で決めてきたから、最期まで自分で決めたい。「私の人生会議」ノートに思いを寄せる元村深雪さん（芦北町）。ノートを書き始めたきつかけやその思いを聞きました。

亡くなるまで自分の 思いどおりになれば

シャワーを浴びていたときに胸を触ると、右の胸にシコリがあったため、かかりつけ医の紹介の大きい病院で検査してもらったらステージ4のガンでした。今まで健康診断を毎年受けていまして、たまたま体の異常に気づき、病院でガンが見つかりましたが、早期発見であれば、速く完治していたはずですが、左の胸も乳がんで、肝臓にも転移している状態です。抗がん剤を飲んでいますが、完治までは至っていません。自分の体は自分のものであり、日々病状の変化に気づくのも自分です。全てを知った

うえで今後に備えたいです。余命を早く知ることによって、自身の身辺整理はもちろんのこと、「そのときが来る日まで」穏やかな日々を過ごすことができる気がします。延命のための最先端治療はしてほしくない。自然体でそのときを迎えたいと考えています。

書けなくても 打てばいい

ことしの3月には書き終える予定でしたが、大腿骨を骨折し入院しました。また、抗がん剤の影響か、目はかすむし、手は腱鞘炎でペンが持てない状態になってしまいました。書き終えるまでは家族に内

容を知られたくないので、パソコンで「私の人生会議」ノートを打っています。残された時間はどれだけかわかりませんが、早く完成させ、印刷したものを家族に見てもらい、そのときが来たら対応してもらう予定です。



パソコンで入力する元村さん

INTERVIEW

安心して最期を迎えるために

在宅医療を支える 家族と支援チーム

在宅医療は本人とその家族を医師、薬剤師、看護師、ヘルパー、ケアマネジャーなどのチームで支援します。本人と家族の意向や状況に柔軟に対応して信頼関係を築いていきます。かかりつけ医がいると連携が取りやすく、本人も相談しやすいと思います。在宅医療は、家族がそばにいてことで笑顔になったり、治療に向きになれる、本人に生き抜く力を与えてくれると思っています。また、近くに家族がいる安心感と

在宅医療と「私の人生会議」ノートの普及に取り組むケアマネジャーに話を聞きました。

過度な延命治療をしないので、穏やかな最期を迎えられる印象があります。自宅で家族と支援チームで誕生日をお祝いし、楽しんだ次の日、安らかに逝かれた事例は思い出深いです。

「私の人生会議」ノートを書く人へ

一気に書くのが気疲れします。自分のペースで書いてください。周りの人が日常会話から聞き出したものを記録していく方法も良いと思います。また、人の気持ちは変わる、定期的に見直し、書き足していくことをおすすめします。「私の人生会議」ノートは、自分を見直し、もしものときに自分の気持ちを整理し備えておく教材のようなものです。また、大切な人のことを改めて考えるきっかけとなります。思い出と一緒に写真を見返すのも楽しいと思います。何度でも書き直すことができますので、思い悩まず思い出に浸りながら、気楽に書いてみてください。



リブ・ラン 扇 ケアマネジャー
生魚 真由美さん
いきうお