

話し合いを重ねることで 本人の思いに応える

いずれ訪れる人生の終盤。自分の思いを書くことができる、この「私の人生会議」ノートは、自分らしい終盤に向けての準備に役立ちます。令和元年に立ち上げた作成委員会の委員長である竹本医院・森健一郎院長（芦北町）に、このノートを作成した思いなどを聞きました。



竹本医院 院長
森 健一郎 さん



定期的な地域に出向き、住民にノートの役割や必要性を伝えています

「人生会議」とは意志 決定のための話し合い

将来の医療ケアについて、本人やその家族とケア全体の目標や具体的な治療・療養について話し合う過程を「アドバンス・ケア・プランニング」と言います。それを一般向けに親しみやすくした言葉が「人生会議」です。令和元年、水俣芦北圏域在宅医療・介護連携支援センターが実施した住民アンケートでは、約80%の人が「人生会議」について「知らない」と回答しています。また、同センターの症例検討会で、「ア

ドバンス・ケア・プランニング」を必要とする事例が報告されたこともあり、このノートを作成しようという動きになりました。令和元年に発足した作成委員会で検討を重ね、令和2年6月に完成しました。

このノートを書いて 思いを家族に届ける

人生の終盤に本人の思いを反映させるためには、本人を中心に家族やヘルパー、医師などの話し合いの積み重ねが重要です。その場を書いておくと、本人の思

いをくみ取りやすくなると思います。

住民の皆さんが、自発的にこのノートを手に取って書いてもらうことが理想ですが、そのためにはノートの役割について、理解してもらう必要があります。同センターでは現在、各地域でノートの役割や必要性、書き方を教える出前講座を開いています。

人生の終盤に限らず、このノートを書くタイミングは、決まっていません。自分の思いを大切な人に伝えるための手段の一つとして、皆さんの役に立つことを願っています。

「私の人生会議」ノート配布場所

詳しい書き方などは、水俣芦北圏域在宅医療・介護連携支援センター（☎84-9996）までお問い合わせください。

水俣市	いきいき健康課	☎0966-62-3028
芦北町	福祉課	☎0966-82-2511
津奈木町	ほけん福祉課	☎0966-78-3115

大切な人に思いを――

「終活」というとつい目をそらしたくなる人も多いと思います。「死」は誰にでもいつかは訪れますが、順当に年を重ね、人生を全うすることもあれば、ある日突然、人生を閉じてしまうかもしれません。その日が来るまで目をそらすことは簡単ですが、いざそのときが来たら「ああすればよかった」などの後悔が残ります。「終活」したら自分がどんな最期を迎えたいか明確になり安心できるかもしれません。最期を意識すると、生きている今日に感謝できるかもしれません。結果、「終活」すればより充実した生き方につながる可能性を秘めています。

大切な家族のため、そして、自分のために「今」を整理し、「未来」へ歩み出しましょう。

