

## シリーズ診断と治療 ▶ 「人生会議」始めてみませんか？

緩和ケア内科医長 池田 みき

○「人生会議」という言葉をご存じでしょうか？

「人生会議」とは2018年に厚生労働省がAdvanced Care Planning (ACP) の愛称として決定したもので、同時に11月30日が「いいみとり、みとられの日」として「人生会議の日」と決まりました。では「ACP」は何か、と言いますと「もしもに備えて自分の価値観や治療、ケアなどについて家族や医療者と話し合いを進める過程」のことです。



○「人生会議」は縁起が悪い？

もしもの時の話し合いをすることは「縁起が悪い」と思われたり、「まだ必要ない」と思われる方も多いと思います。ですが、命が危険な状態になると、約70%の方が医療やケアについての自分の希望を伝えられなくなるという報告もあります。今までの人生、ご自分で様々なことを選択されてきたと思います。それなのに人生の最後の時間の過ごし方を自分で決められないことはとても残念なことではないでしょうか。そしてそれはご自分にとってもですし、大切な家族の最後の選択を迫られるご家族にとっても、ご本人の希望を聞いていないと「この選択でよかったのか」と後悔が残ることにもなります。「人生会議」は決して後ろ向きな話し合いではなく、最後まで自分らしく生きるための前向きな話し合いのことなのです。

○「人生会議」の進め方

人生会議は3ステップで気軽に始められます！

①「もしも」の時に、あなたの思いを伝えてくれる人（代理決定者）を選びましょう！

あなたが意思決定能力を失った時にあなたの代わりに医療やケアについて話し合う人を決めましょう。ここで大切なことは、「代理決定者の意向」ではなく「あなただったら何を望むのか」に沿った意向を伝えられる方を選ぶ、ということです。

② あなたの価値観について、理由も含めて話し合いましょう！

この価値観とは「もしも自分の命が短いと分かったら自分にとってどのようなことが大切か」ということです。住み慣れた家でずっと暮らしたい、色々な治療を受けて少しでも長生きしたい、最後まで食事を食べたい、など、色々な思いについて代理決定者や関わる方々と理由を含めて話し合うことで「もしも」の時に「あなただったら」の意向を考えやすくなります。

③ 繰り返し話し合い、話し合った内容は書き留めておきましょう！

希望や思いは、時間の経過や健康状態によって変化します。関わる方々皆さんと意向を共有し、書き留めておくことで想定外の「もしも」があった場合にも、あなたの意向が伝わります。

東京都では「わたしの思い手帳」というものが作成されており、東京都福祉保健局のホームページからダウンロードも可能です。(QRコードをご使用下さい)

🍀自分らしく生きるために、健康な時だからこそちょっと気軽に「人生会議」始めてみませんか？🍀



参考：ACP普及啓発小冊子「わたしの思い手帳」 東京都福祉保健局

[https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo\\_hoken/zaitakuryouyou/acp\\_booklet.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo_hoken/zaitakuryouyou/acp_booklet.html)