

人生によりそう -もしもノートはこだて-

●人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)ってなんだろう？

もし、自分の気持ちや考えをうまく伝えられなくなったときにそなえて、あらかじめ「どんな医療やケアを受けたいか」を家族や支援者と話しておくことはとても大切なことです。

元気なうちに準備をしておけば、たとえ将来、自分で判断できなくなったとしても、あなたの「大切にしたい思い」を、まわりの人と知ってもらっておくことができます。

人生会議は、あなた自身のためだけでなく、ご家族や、あなたに代わって医療やケアの選択をする人の心の負担を軽くすることにもつながります。いつもの暮らしの中で、少し立ち止まって、これからのことを話し合ってみませんか。

●もしものときのことを考えたことはありますか？

もしも重い病気になったら…。もしも突然事故にあったら…。

『もしもノートはこだて』は、自分で自分のことを決められなくなる「もしも」の時に備えて、あらかじめあなたの思いやその時に望む医療・ケアについて、ご家族や信頼している方、支援者(医療・介護ケアチーム)に伝え、相談するためのノートです。一度目をとおして、あなたの希望する医療・ケアについて考えてみませんか。

【ステップ0】『もしもの時を考える前に…』

『もしもノートはこだて』は、自分で自分のことを決められなくなる「もしも」の時に備えて、あらかじめあなたの思いやその時に望む医療・ケアについて、ご家族や信頼している方、支援者に伝え、相談するためのノートです。

- 気持ちの落ち着いている時に考えましょう。
- 家族や信頼している方と話し合いながら考えてみましょう。
- 年齢や状況によって考えは変わります。
- 考えが変わったら、何度でも話し合しましょう。
- 定期的に見直しましょう。



ウラ面のステップ①～⑤の手順をご確認ください。

以下の各ステップ①～⑤ごとにチェックをしてみましょう

【ステップ①】『あなたの思い、願いを整理する』

1 つめの項目は、「生きることができる時間が限られているとしたら」“あなたは何を大切にしたいですか”もしもの場合に、ご家族や信頼している方があなたの気持ちを知り、判断するのに役立つでしょう。

【ステップ②】『あなたが希望する医療、ケアを考える』

2 つめの項目は、あなたが生きることができる時間が限られた状態となり、その時に自分の意思をはっきりと示せない場合に望む医療やケアのことで、どんな治療を選んでも、つらい症状の緩和は行われますが、希望をあらかじめ伝えておくことで、望まない医療やケアを避けることができます。

【ステップ③】『人生の最期をどこで過ごすかを考える』

3 つめの項目は、“あなたが人生の最期を過ごしたい場所”についてです。もっとも今のあなたの希望に当てはまる場所を選んでください。決められないときは「今はわかりません」を選んでいただいて結構です。介護してくれる支援者やご家族がいれば話し合ってみましょう。

【ステップ④】『あなたの思いを推定できる人を決定する』

4 つめの項目は、あなたの思いを推定できる人とは、自分で自分のことを決められなくなったときに、あなたに代わってあなたが希望する医療・ケアを伝えてくれる人のことです。ご家族でも、親しい友人でも構いません。信頼して任せることができる人をお願いしましょう。

【ステップ⑤】『もしもの時について相談する』

あなたの気持ちの整理がいたら、もしくは整理するために、あなたの願い、医療やケアの希望について支援者と話し合ってみましょう。ご家族や医療・介護スタッフにあなたの健康について相談することも大切です。

