

# 特集 今日から話そう大切なこと

地域包括ケアシステム推進室 ☎ 829・1421

命の危険が迫った状態になると  
約70%の人は希望を伝えられない

11月30日は人生会議の日  
もしもの時について話し合おう

あなたは人生の最終段階をどこで、どのように過ごしたいですか？自分の想いを、家族や信頼できる人に話したことはありませんか？

市の調査では、高齢者の約40%が人生の最期を自宅で迎えたいと考えています。しかし、令和4年の死亡場所別の調査（人口動態統計）では、自宅での死亡が約17%となっていて、希望と現実には大きな差があることが分かりました。

命の危険が迫った状態になると、約70%の人が医療やケアについて自分で決めたり、人に望みを伝えたりすることができなくなると言われています。元気なうちから、信頼できる人に自分の価値観や気持ちを話しておくことで、あなたの想いや希望が尊重されやすくなります。そして万が一の時、あなたの代わりに決断を迫られたかたの大切な助けとなります。



もしものときのために、あなたが望む医療やケアのことを前もって考え、家族や大切な人、医療・介護に関わる人と繰り返し話し合うことを「人生会議（アドバンス・ケア・プランニング ACP）」といいます。

誰でも、命に関わる大きなケガや病気をすることがあります。もしもの時に自分がどう過ごしたいかを考えていないと、家族が悩んだり、自分が思う最期を迎えられなくなる場合もあります。事前に話し合っていれば、家族も「本当にこれで良かったのか」と悔やむことも少なくなり、「おじいちゃんがかう言っていたからこれでよかったね」と本人も家族も納得がいく最期を迎えられます。また、最期のことだけでなく、これまでの人生を振り返り、これからのあなたが自分らしく生きていくことについて考えるきっかけにもなります。人生会議では、「何を決めたか」ではなく、「どれだけたくさん話し合ったか」が大切です。話し合いを通してあなたの想いを伝えてください。

人生会議をするには、ハードルが高いと感じるかたもいます。相手のことを思いやるあまり話しが切り出しにくかったり、話をしてみても、うまく整理できなかったりする場合があります。



死に関するタブーな話に  
思えて触れにくい

お悩み① 母に聞きたいのに



家族が本人の希望をかなえるために話をしようとする、「縁起でもない話をするな」と本人を怒らせてしまう場合があります。しかし、人生会議は「死に関する縁起でもない話」ではなく、自分らしく生きるための話し合いです。事前に話し合うことができれば、いざという時に、家族や信頼できるかたが代わりに決断するときの悩みや負担を軽くすることもできます。

いざ話そうとしたときに  
家族の理解が得られない

お悩み② 娘に伝えたいのに



自分の中で考えをまとめて、いざ家族に想いを話そうとしたときに、「まだ元気なんだから」と取り合ってもらえないこともあります。しかし、元気な今だからこそ話をするのが大切です。自分の中で今は答えが出ていなくても、家族や親しいかたと話すことで希望や考えが整理できることもあります。また、一度決めても、気持ちが変わることはよくあります。想いを共有しましょう。

年齢を問わず  
人生会議ができるように

市では、世代に関係なく人生会議を知ってもらうために、若い世代への啓発にも取り組んでいます。今年度から将来医療・介護に携わる職に就く大学生を対象に、人生会議の講義を行っています。また、「元気なうちから手帳」を市内の医療機関、介護事業所、地域センターや公民館など身近な場所で受け取れるよう、設置場所を増やしています。自分の想いを紡ぎ、家族や医療・介護に関わるかたへつなぐ手帳です。手帳をきっかけに、自分らしく生きるための前向きな話し合いとして、気負うことなく人生会議をしてみませんか。

元気なうちから手帳

自分のこれからの生き方や希望について、自分で考え、周りの人と話し合うためのきっかけづくりとなる手帳です。手帳には、「最期を過ごしたい場所はどこか」「延命治療を希望するか」など、もしもの時のことに加え、これまでの歩みを振り返ったり、どのように過ごしていきたいかなどを記入する項目があります。



▲市ホームページからも  
閲覧できます



# Interview 1

大学で人生会議についての講義を受けた学生に感想や思いをインタビューしました。



長崎純心大学 福祉・心理学科 1年生 荒木さん

## 周りと話してみたら、自分の望みに気付けた

人生会議の講義を受けてみて印象に残ったのは、「もしばなゲーム」というカードゲームです。このゲームは「もしも自分があと半年の余命だったら」と仮定してカードを選んでいきます。カードには、「痛みがない」「家族と一緒に過ごす」など、人生の最期に大事にしたいと人がよく口にする望みが書いてあります。山札の中から自分が大切にしたいものを選んでいって、周りと話し合います。

最初、人生会議は「どういふ死を迎えるか」というネガティブな話題だと思っていました。ゲームをしていると、これからのことを前向きに考えることができる気持ちになります。普段は意識していない自分の望む生き方に気付くことができました。

講義の後、私は実際に祖父と人生会議をしようと話を持ち掛けました。「縁起でもない話だ」と、あまり耳を傾けてもらえませんでした。伝え方



もしばなゲームで最期を考えてみることで、今をより大切に生きるきっかけにもなる。

が難しいです。しかし、無理強いはいはたくない。祖父の意思を尊重します。人生会議は生き方の選択肢を広げることでもあるので、本人が望むときに寄り添って一緒に考えようとする姿勢が大切だと学びました。

将来は患者や家族の相談に乗って支援する、医療ソーシャルワーカーになりたいと思っています。患者本人も家族も先のことについて不安を感じているときに、講義で学んだコミュニケーションの取り方や、「元気なうちから手帳」などを生かしていきたいです。特に「元気なうちから手帳」は家族と話す際に便利なツールです。手帳があることで何を話すべきかが分かり、話し合いのきっかけにもなります。ぜひ、自分の希望をはっきりとさせ、大切な人たちと共有してみてください。

# Interview 2

実際に人生会議を試みたかたにインタビューしました。

## 話すことでお互い安心 松尾さん80代

病院で医者から人生会議を勧められたので、帰って家族と話してみました。最初は「死ぬ時の話なんて」とムッとしましたが、よく考えたら必要な話だし、自分の言葉は残さないといけない、まだ話をするには早いなんてことはない、と思いました。そして、いざ話してみると、家族が自分のことを分かってくれて安心しました。「元気なうちから手帳」があると話をしやすかったです。



# もっと知ろう、人生会議のこと

包括ケアまちなか라운ジの講座や出前講座に参加して、もっと詳しく学んでみませんか?地域包括支援センターやまちなか라운ジでは、「元気なうちから手帳」を受け取ったり、「もしばなゲーム」を試してみたりすることもできます。



## 在宅医療講座

長崎の在宅医療

～もしもの時の医療と介護・そして人生会議～

- 対象** 市民
- 開催日** 11月16日(土) 午後2時～4時
- 場所** 小島地区ふれあいセンター
- 定員** 100人
- 申込方法** 電話、FAX (826-3021)
- 申込期限** 事前に
- 問い合わせ** 包括ケアまちなか라운ジ (☎ 893-6621)

## 市民健康講座

私らしく生きる

～ふり返れば生き方がみえる  
施設看取りと人生会議～

- 対象** 市民
- 開催日** 11月30日(土) 午後2時～4時
- 場所** ベネックス長崎ブリックホール
- 定員** 300人
- 申込方法** 電話、FAX (826-3021)
- 申込期限** 事前に
- 問い合わせ** 包括ケアまちなか라운ジ (☎ 893-6621)

## 市政と暮らしの出前講座

～人生会議をしましょう あなたの想いを大切な人へ～

地域包括ケアシステム推進室の職員が皆さんのところへ出向いて、分かりやすく説明します。

- 対象** 原則15人以上のグループ
- 開催日** 希望の日 ※(土)日(祝)も可
- 時間** 午前9時～午後9時
- 費用** 無料
- その他** 会場をご準備ください
- 申込方法** 申込書を郵送か FAX (829-1115) で提出、市ホームページ
- 申込期限** 開催希望日の3週間前まで
- 問い合わせ** 広報広聴課 ☎ 829-1114



## まちなか라운ジへ相談を! /

「退院した家族を家に連れて帰るときはどうしたらいいのだろう」「今から受ける治療について不安がある」など困っていることはありませんか?看護師やケアマネジャーの資格を持つ専門の相談員が対応します。相談は無料です。



**【場所】**  
江戸町6-5(江戸町センタービル)  
**【相談電話】**  
☎893-6621

※人生会議は、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、考えたくないかたへの十分な配慮が必要です。

踏み出してみませんか。  
あなたのお住いの近くにもいろんな相談窓口があります。包括ケアまちなか라운ジでは、医療や介護に関する相談を受け付け、「人生会議」をお勧めしています。あなたも、自分のこれからのことを考える「人生会議」のはじめの一步を踏み出してみませんか。

現在、一人暮らしをする高齢者が増えています。そうした高齢者の中には心配事や悩みを一人で抱え込んでいるかたがいるかもしれません。一人で悩んでいることも話せば解決の糸口が見えてきます。今回紹介した人生会議は、話すことで自分のこれからの考えをききかけ、周りとのコミュニケーション作りのきっかけにもつながります。

新たな一步を踏み出して  
人生会議をしてみませんか