

「人生会議」(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)とは…

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」と呼びます。

誰でも、いつでも、命にかかわる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、約70%の人が医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

最期まで自分らしく生きるために、自らが希望する医療やケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むか、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが大切です。

【話し合いの進め方(例)】

Step 1 もし、生きることができる時間が限られているとしたら、あなたにとって大切なことはどんなことですか。

家族や友人のそばにいたいこと、少しでも長く生きること、身の回りのことが自分でできること、好きなことができること、できる限りの医療が受けられること、家族の負担にならないこと、痛みや苦しみを和らげること……

Step 2 あなたが信頼できる人は誰か考えてみましょう。

あなたが信頼していて、いざという時にあなたの代わりとして、受ける医療やケアについてあなたの代わりに話し合ってくれる人を考えてみましょう。一人だけに決めることはありません。
例) 配偶者・パートナー、子ども、兄弟姉妹、友人、医療・介護などの専門職の人

Step 3 信頼できる人や医療・介護従事者と話し合ってみましょう。

あなたが希望する医療やケアについて、信頼できる人や主治医、介護職の人などと話し合ってみましょう。

Step 4 話し合いの結果を大切な人達に伝えましょう。 また、記しておきましょう。

話し合って決めたことは、伝えるだけでなく、記録し、周囲の人と共有することが大切です。また、その考えに至った理由や背景なども伝えましょう。

★心身の状態に応じて意思が変わることはよくあります。何度も繰り返し話し合い、その意思を共有しましょう。

★気持ちが落ち着いているときに、じっくり考える時間をもち、大切な人と話し合ってみましょう。

★このような取り組みの主体はご本人です。「今はまだ考えたくない」という人は無理に考える必要はありません。

もう少し詳しく知りたいという人はこちらをご覧ください。

厚生労働省ホームページ 「人生会議」してみませんか

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html