

## 元気なうちから「人生会議」

こんなふうに考えていませんか？

自分はまだ大丈夫

病院で何とかしてもらえる

先のごことは考えたくない

希望は言っても仕方ない

そんな話、縁起でもない

全て、医師や家族に任せます

“家で最期”なんて無理

人に迷惑をかけないことが一番

### あ・うんネット周南\*からのメッセージ

人生の最終段階って、ものがたり（舞台）に例えるならば「最終幕」。監督・主役であるあなたが、メガホンを取り、演じる最後の幕です。是非あなたにとっても、残されるご家族にとってもよいものにしたいですよね？最後まであなたがメガホンを取り、演じ切ることができるかもしれませんが、意識がなくなってそれが叶わなくなるかもしれません。そんな時でも、シナリオだけは、あなた自身で描いておきたいありませんか？

この「わたしの“いきかた”ノート」は、ご自分の人生の最終幕のシナリオです。あなた自身が、ご自分の人生を振り返り、

- ・わたしのこと
- ・もしものとき
- ・エンディング（亡くなったとき）

など、このノートに書き記しておきましょう。ご家族やまわりの方に、このノートを見てもらったり、一緒にお話するのもよいかもしれません。昔話に花が咲き、きっと「よい人生だった」と思えることでしょう。

「延命処置はするのか？」「食べられなくなったらどうするのか？」そんな話ばかりでは、「縁起でもない」と言いたくなりますが、あなたの人生の最終幕のシナリオ書きは、幕が上がってきてからでは遅すぎます。

楽しかったこと、辛かったこと、ずっと思ってきたこと…たくさん話して、人生の最終幕を穏やかに、そして満足いくものにしたいですね。

「人生会議」しよう。

あ・うんネット周南 在宅医療介護連携会議  
座長 小野 薫（医師）

※あ・うんネット周南  
誰もが住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを最後まで続けられる周南市の実現を目指して、周南市の医療・介護等の専門職及び法律・行政関係者が連携して行う取組、しくみ

## チェックしてみましょう！！

人生の最終段階にありたい姿・大切にしたいこと

“いきかた”（生きかた、活きかた、逝きかた）は、人それぞれです。自分らしい“いきかた”をするためには、元気なうちから、大切にしていることや望んでいること、どこでどういう最期を迎えたいかについて、家族や医師、介護職などを交えて、事前に何度も話し合っておくこと（**人生会議**）が、重要です。

内容	該当に○	内容	該当に○
人との温かいつながりがある		自分の役割がある、誰かの役に立つ	
家で最期を迎える		笑いがある	
人生を振り返る		大切な人に感謝の気持ちを伝えられる	
病人としてではなく接してもらえる		思いを聴いてくれる人がそばにいる	
家族や友人がそばにいる		好きな本、音楽、風景、香りがそばにある	
思いを形にしておける		祈る、拝む	
思い出話ができる		望んでいることを家族に伝えられる	
怖いと思うことについて話せる		葬儀の準備をしておく	
心が平安である		大切な人とお別れができる	
家族の負担にならない		いつかは「死ぬ」と覚悟を持てる	
家族が私の死を覚悟している		身辺整理ができている	
最期を誰とどこで過ごすか決められる		残っている時間を楽しめる	
食べたいものを食べられる		家族や友人とやり残したことをする	
痛みや苦痛がない		望む形で治療やケアをしてもらえる	
呼吸が苦しくない		“いきかた”を尊重してくれる医師がいる	
機器に拘束されていない		「延命治療を望まない」という意思表示ができる	
意識がしっかりしている		不安や疑問を気軽に話せる専門職が身近にいる	
清潔さが保たれる		最期まで「自分らしさ」を失わない	
尊厳が守られる		いい人生だったと思える	