



## 人生の最期について考えるためのきっかけ

人生の最期にどう在りたいか。

誰もが大切なことだとわかっています。でも、なんとなく「縁起でもないから」という理由で、避けていませんか。もしもの時に備えて、「あなた」と「大切な人」のために考えることが必要です。

## あなたの価値観を知る

あなたの余命がわずかだという想定で、「あなたにとって何が重要なのか」をいくつか考えてみましょう。そして「なぜそれが重要なのか」についても考えてみましょう。あなたが今まで大切にしてきたこと、今後大切にしたいこと。

(例)

- ・ 人生の最期を1人で過ごさない
- ・ 家族の負担にならない
- ・ 清潔さが維持される
- ・ 自分の身体がどう変わっていくかを知る など

あなたにとってどの考えが最も大切なのか。家族などにあなたの気持ちを伝え、話し合みましょう。それが、「あなた」と「大切な人」の人生の充実につながります。

もし、何を考えていいのかわからない場合は、下記の質問についてまずは考えてみてください。

- ・ 好きなもの、嫌いなものは？
- ・ 1日のうちで好きな時間は？
- ・ 趣味や習慣は？
- ・ どんな空間が落ち着く？
- ・ 大切な人は誰？
- ・ 行きたい場所は？
- ・ これからやりたいことは？
- ・ どういう自分でありたい？
- ・ 思い出に残っていることは？
- ・ 自分の性格で気に入っているところは？

- ・ 口からの食事ができなくなった時の希望(点滴、胃ろう、経鼻胃管、何もしないなど)
- ・ 自分で呼吸できなくなった時の希望(心肺蘇生、人工呼吸器、何もしないなど)
- ・ 受けたいケア、受けたくないケア
- ・ 自分が意思表示できないとき、代わりに医療や介護について判断してほしい人は？
- ・ 最期を一緒に過ごしたい人は？
- ・ 最期をどこで過ごしたい？

家族などにあなたの気持ちを伝えておけば、自分で判断できなくなった時に、あなたの代わりに意思を推定し、その後の治療方針などを決めやすくなります。

## もしバナゲーム ～あたり前にもしバナのある世界～

1セットには36枚のカードが入っており、重病のときや死の間際に「大事なこと」として人がよく口にする言葉が書いてあります。

このカードを用いてゲームをすることで、あなたにとって何が重要なのか、そして、なぜそれが必要なのかを考え、理解することができます。

当院においても公開講座などでACPの理解を深めるために用いています。

(参考 もしバナゲーム引用元:iACP事務局)



問合 市民病院管理課管理G ☎28-5151 内線2203