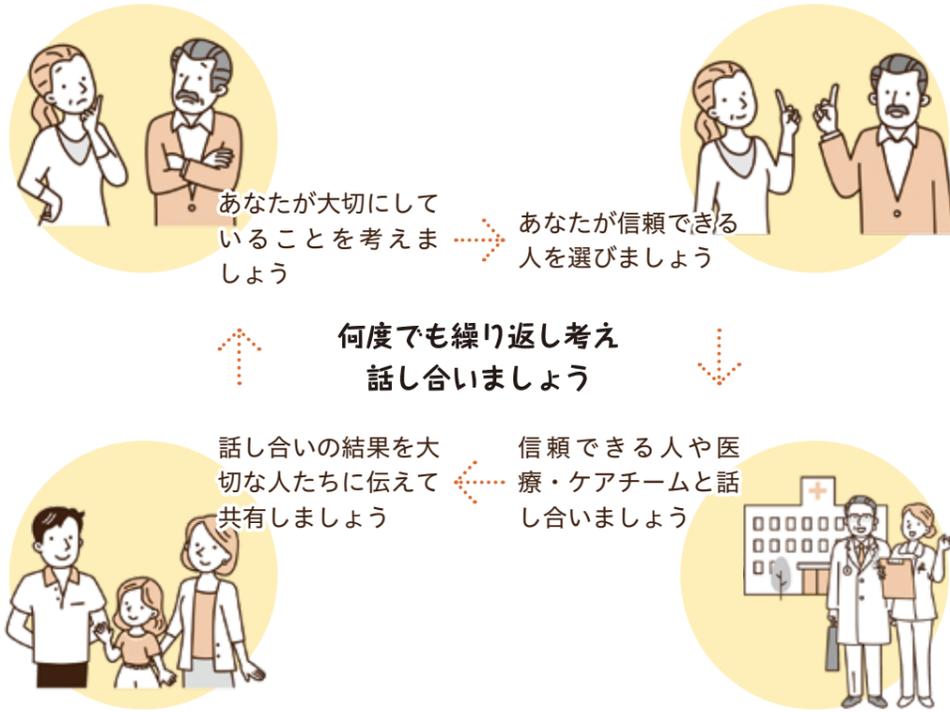


大切な人と話そう。未来の自分につなげる「人生会議」



ACPの進め方

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、周囲の信頼する人たちと繰り返し話し合い、共有することが重要です。



厚生労働省の「人生会議学習サイト」では、人生会議を行う上でのポイントや、実際に人生会議で話し合う内容をまとめることができます。



【 ACP の勉強会・研修会を取材しました 】

各地域では、ACPに関する勉強会が開催されています。今回、湯前町の健康教室と人吉シニアクラブ女性委員会の研修会を取材しました。会では、自分と大切な人が「もしものための話し合い」をするきっかけをつくる『もしバナカード』を使い、残された人生をテーマに、参加者たちが話し合いました。



湯前町



人吉市

▲カードを使い、自分が大切にしていること、どうケアしてほしいかなどを話し合った

参加者の声



ゆきえ
山本 幸江さん
(68 = 湯前町)

これまで何度か「もしバナゲーム」を体験しています。話し合う内容はさまざまですが、他の人の意見を聞くと自分の考え方が変わることもあります。ACPの教室に参加して学び、通帳の整理などを始めました。



むつこ
泉 睦子さん
(84 = 人吉市)

今回の研修会には、これからの老後の生き方について知りたいと思い参加しました。研修会で学んだことを持ち帰って家族で話し合いたいです。また、地区の人やグラウンドゴルフの仲間にも広めたいと思います。



とみこ
園田 富巳子さん
(66 = 人吉市)

研修会でACPを取り上げて、いろいろな人に知ってほしいと思い企画しました。今回考えた内容は、人生の最期を迎えるにあたりとても大切なことだと思います。もっと多くの人にACPが広まればと願っています。

近年、注目を集めている「終活」。終活とは、残りの人生をより良いものにするために、身の回りの整理や、自分の希望を明確にしておくことです。その中でも、重要なのが「ACP (アドバンス・ケア・プランニング)」。病気やケガで意思表示ができなくなる前に、どんな医療やケアを希望するかをあらかじめ決めておくことが大切です。自分自身の未来を見据え、どんな準備ができるのか考える機会にしませんか？

この特集は人吉市・錦町・多良木町・湯前町・水上村・相良村・五木村・山江村・球磨村・あさぎり町の広報担当者が協力して作りました。

ACP (人生会議) を知る

大切な医療やケアを自分で選ぶために話し合う「ACP」。今、なぜ必要とされているのでしょうか？

望む将来を決めておく

ACP (アドバンス・ケア・プランニング) とは、将来の医療やケアに関する希望を、元気なうちに事前に決めておくことです。「人生会議」とも呼ばれます。病気や加齢で判断が難しくなる前に、自分の意向を家族や医療者に伝え、共に最適な医療・ケアの選択をすることで、体調の回復や生活の質の向上につながる医療処置を避け、本人が望む生活を尊重することができます。

認識が広がる

近年、社会全体でACPの重要性が認識され、各地でその実践が広がっています。高齢化の進展に伴い、終末期医療の意思決定を早い段階で行うことは、本人や家族の安心感を高める上で極めて重要です。ACPは、いざという時に大切な人が迷わず、本人の意向に沿った対応ができる

るようになるための準備といえます。

また、ACPは一度決めたら終わりではありません。人生の変化や状態の変化に応じて見直すことが大切です。実際に多くの医療機関や福祉施設がACPの実施に力を入れている、地域住民向けの相談会や啓発活動が行われています。これらの活動は、自分の希望をしっかりと伝える手助けとなり、医療者や家族との円滑なコミュニケーションを促進します。

地域のサポートも活用しながら、より多くの人が自分の意思を明確にし、家族や医療者とのコミュニケーションを深めながら安心して未来への準備を進めていくことが大切です。

