

市民公開リレー講座  
あなたらしい人生最期のプラン —医療・介護と暮らしを見つめる人生会議のススメ—

## 自分の人生最期の時を見つめるということ

医療・介護の視点から

濱吉 美穂

佛教大学保健医療技術学部看護学科

命の危険が迫っているような身体状況になると、自分自身のおかれている状況を認識した上でこれからの医療やケアについて自分の希望を決定して他者に伝えることが出来るのは3割程度の人であり、約7割の人はそれが難しい状態になると言われている。災害や事故がいつ起こるのか分からないように、予期せず命に関わる大きな病気を抱えることになる可能性は誰にでもある。では、命の危険が迫っている状況で、本人が自分のこれからの希望を示すことができない場合にその役割を担うのは誰か？ というと、一般的には家族・親戚に委ねられる状況が多い。果たして、そのような危機的な状況において、家族・親戚の立場として冷静に、本人の意に沿った判断ができるだろうか？

私は、医療・介護の現場でこのような判断を迫られる家族らの苦悩を目の当たりにしてきた。また、自分自身の家族においてもその判断に苦悩した経験をしたことから、多くの人が少しでもこの課題に直面する前に、本人と家族が事前に話し合い、意志を確認しあっておく環境が整えられればと考えてきた。

2018年に厚生労働省がその愛称を「人生会議」と示した、アドバンスケア・プランニング（Advance Care Planning: ACP）は、「事前に本人自身が大切にしていること、どのような医療やケアを望んでいるかについて自ら考え、その考えを信頼する人たちと話し合うこと」であり、いざという状況になる前の段階で、本人・家族や関係する医療介護従事者と話し合い、意思決定しておく事である。このACPは世界的にも重要な事として認識されて実践が進められている。日本でも、「人生会議」という愛称が示され、11月30日を「人生会議の日」と定められる等、医療・介護専門職者は勿論のこと、一般市民の間でも「人生会議」= ACPとして広く知られるようになり、「終活」や「エンディングノート」といった概念の広まりと共に一般市民の関心も高まりつつあるのではないだろうか。

しかし、実際の医療・介護の現場で、自信を持ってACP実践できている医療介護従事者は未だ多くは無い。医療介護従事者にとってその人の人生最期の時についての話をする事へのハードルは高く、また本人や家族にとっても、医療・介護の方針について「あなたの希望は？」と問われたとしても、戸惑う人が少なくない。そもそも、「和」を重視する日本のこれまでの文化背景の中では、自分自身で重要な事を意思決定する「自己決定」という概念自体が未熟な状態である。ともすると自分の事は自分でなんでも決めなければならない、という風潮を押し付ける事になる事も危惧される。

人生最期の時まで自分らしく生き抜くためには、いざという時に迫られる意思決定のために、普段から自分自身の価値観を意識し前もって希望を考えておく事と共に、自分自身の信頼できる人に自分の価値観や気持ちをよく知ってもらうことが重要な助けとなる。

そこで、自分自身のこれまでの人生を振り返り、これから先の希望について考え・それを大切な人へ伝えるためのツールとして「わたしのいきかた手帳」を作成したので紹介する。

既にこの「わたしのいきかた手帳」を活用された医療介護従事者や一般市民の方からは、「患者・利用者とのこれからの事について話すきっかけになった」、「自分のことを振り返る良い機会になった」といった声が聞かれている。