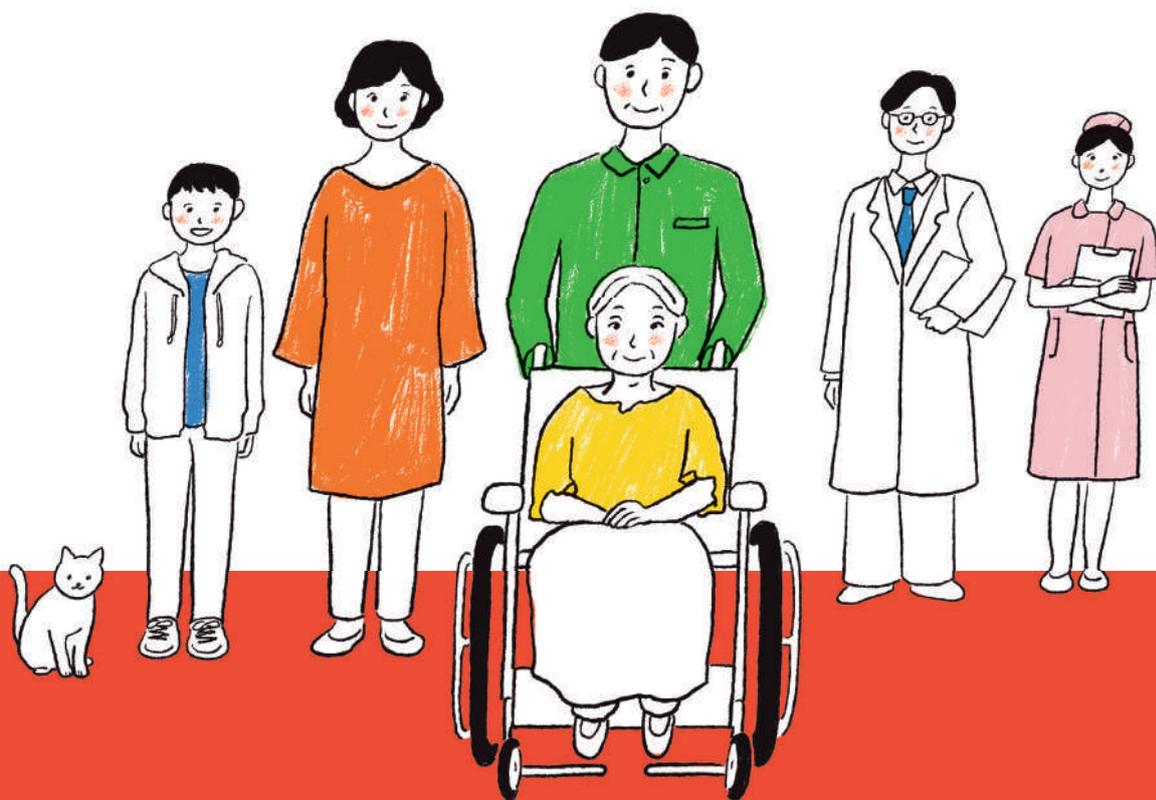


SOMPOケア なるほどBOOKシリーズ
Vol.2

人生 会議

なるほどブック



「これから」に備えて、話をしよう。

老後の生活は、 どのように過ごしたいですか？

本誌のタイトルになっている“人生会議”は、

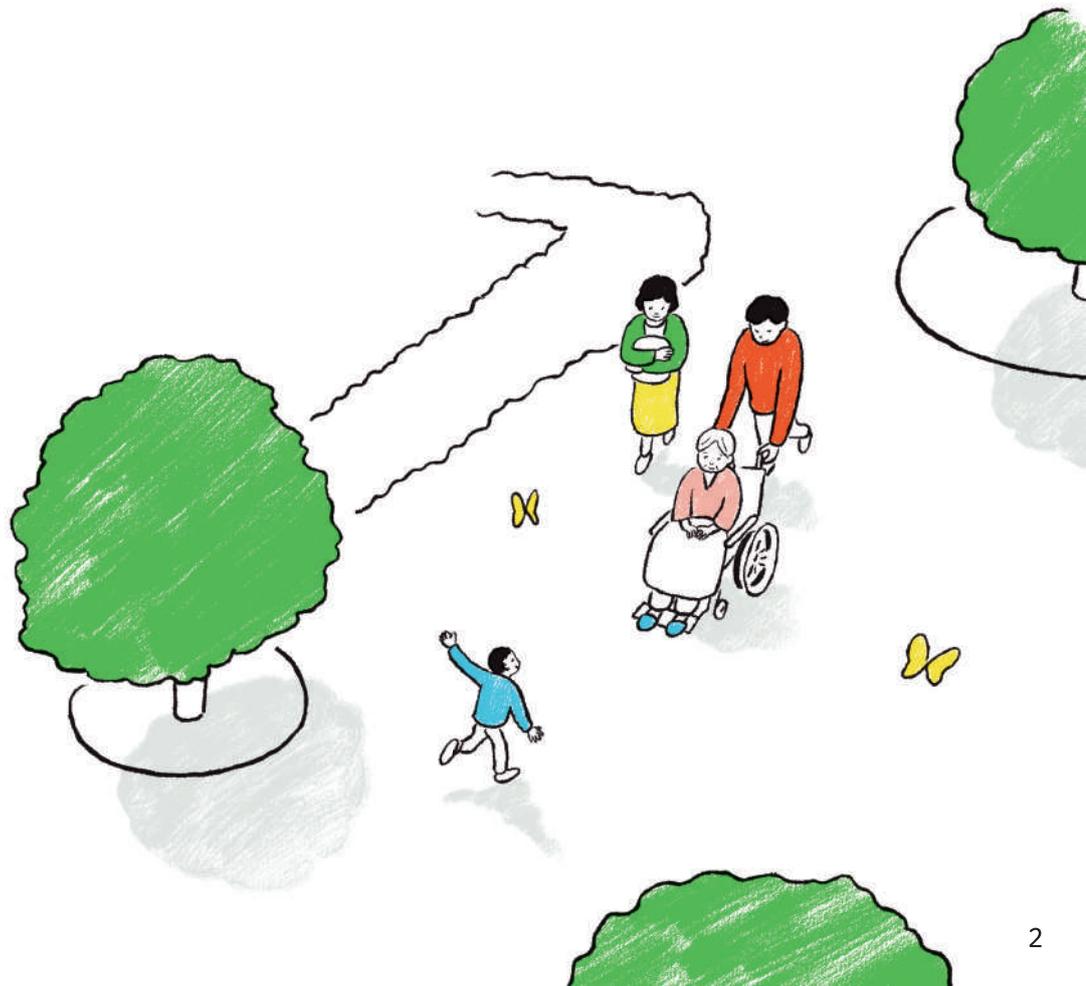
もしものときのために、

本人が望む医療やケアについて前もって考え、

家族など信頼できる人達や医療・ケアチームと

繰り返し話し合い、共有する取り組みの事です。

まずは、次のページから始まる2つのストーリーをご覧ください。



家族みんなで温泉旅行

※このお話は、実話を基に作成しております。

1

自宅で暮らしていた昭子さん。度重なる入院で

リハビリが不十分となり、

お家で寝たきりの

状態が続いてました。

そんな中、昭子さんは肺炎を患い、

入院することになりました。



2

入院してからは、

誤嚥^{*}のリスクがあるので、

点滴で栄養補給することになりました。

しかし、昭子さんは、

「口で食べたい」と話すようになりました。



*誤嚥：食物などがなんらかの理由で、誤って喉頭と気管に入ってしまう状態

3

普段は喋ることもままならない昭子さん。
口を開けば、

「美味しいものが食べたい」の1点張り。
家族は切実に感じました。



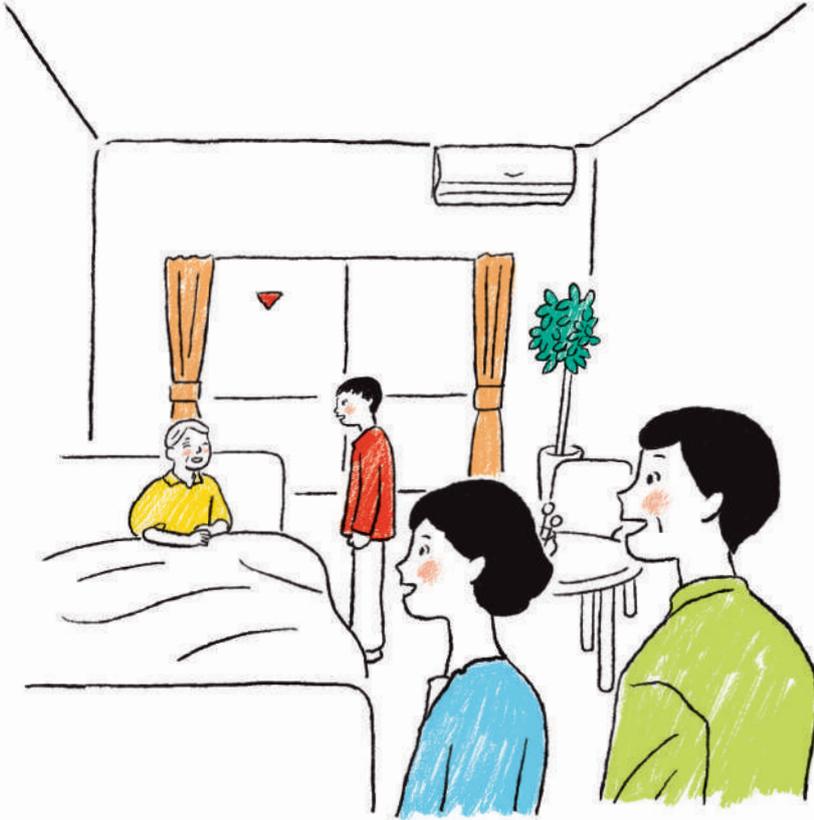
4

「1日でもいいからその願いを叶えたい。」
昭子さんを想う気持ちから、
病院と相談し、
退院することに決めました。



5

そして、昭子さんは、介護付きホーム「そんぽの家」に入居することに。医師と相談しながら、口から再び少しずつ食事をする生活が始まりました。



6

家族は毎日のように訪れ、昭子さんの口に合った食事を差し入れました。すると、徐々に食事する量が増えていき、昭子さんは、再びお話ができるようになるまで回復しました。



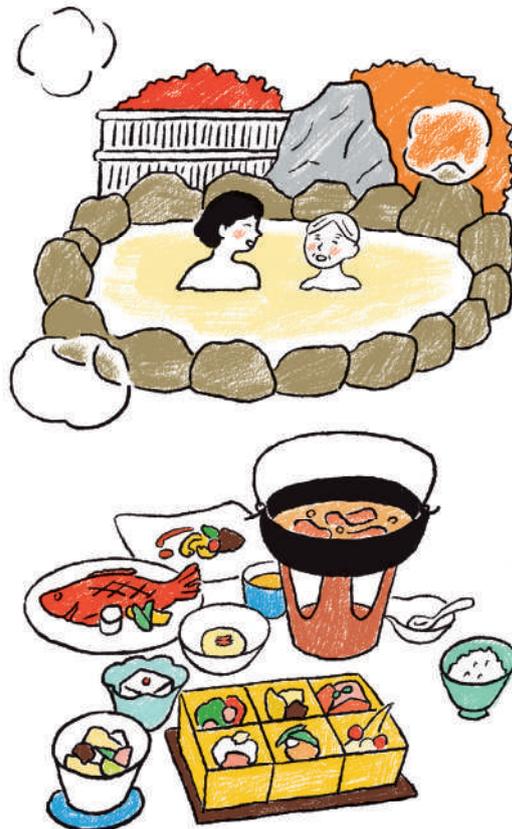
7

そんなある日、昭子さんは
ぽつり、「温泉に行きたい」と。
口で食べる目標を達成したことで、
新たな目標が生まれたのです。
そして昭子さんは、ひたむきに
食事中心のリハビリに取り組みました。



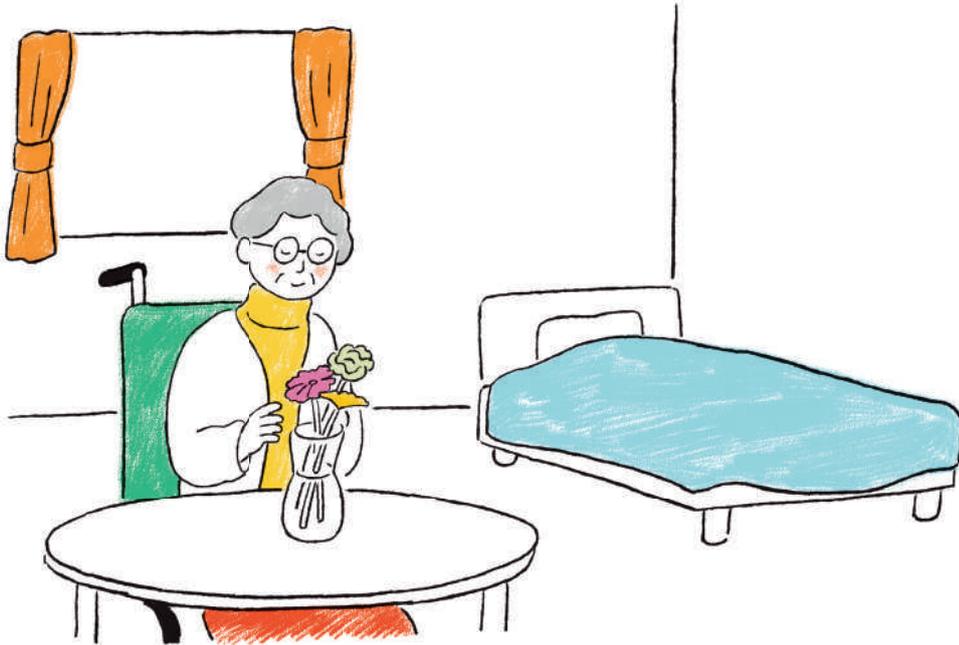
8

そして、ついに、
家族の温泉旅行が実現したのです。
夢が叶い、本人も家族も
かけがえのない時間を過ごせました。



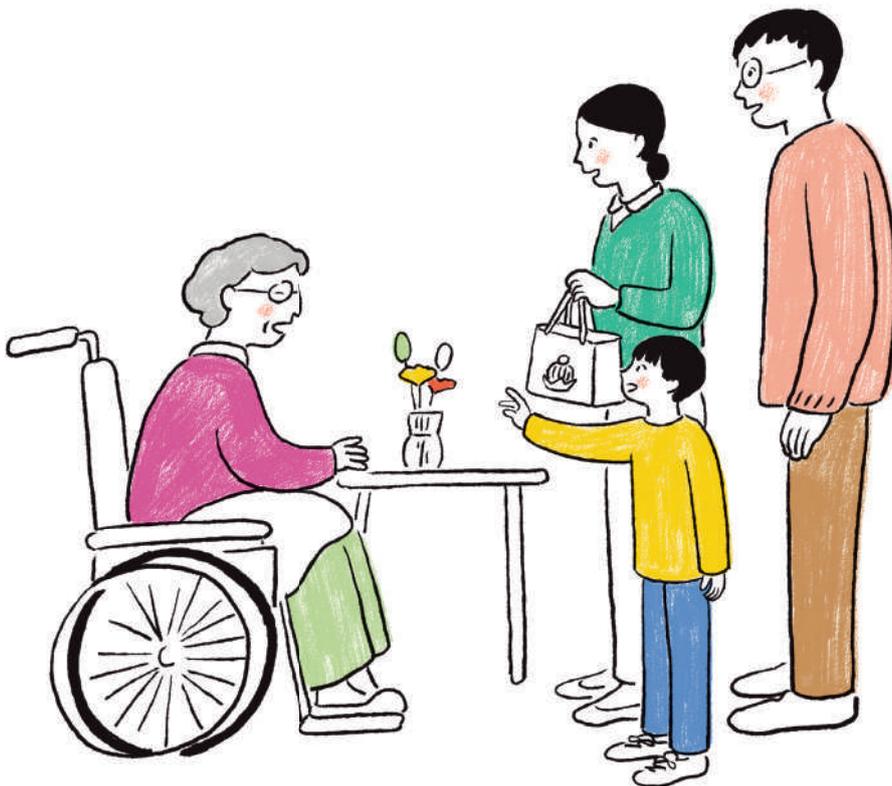
もし、点滴の入院生活のままなら、
口から食事をすることも、
温泉旅行に行くことも
できなかつたことでしょう。
本人が希望を口にしたことで、
未来は大きく変わったのです。

叶えなかった希望



1

グループホームにいる里子さん。
きれいで好きで、身なりやお部屋を
いつも綺麗にしています。



2

たまに遊びに来てくれる
お孫さんと会うことが
何よりの楽しみです。
差し入れのモンブランケーキが
最近のお気に入りです。

3

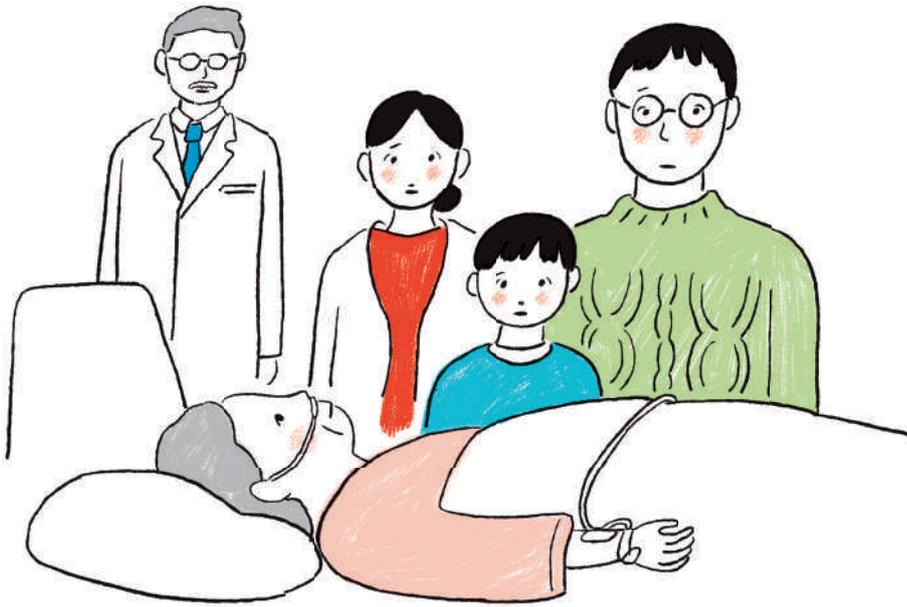
ある日、

里子さんは急性の病気になってしまい、
病院に入院することになりました。

症状が悪化して

喋ることもままならないように

なっていました。



4

里子さんは、

口や手で何かを伝えたい様子ですが、
ご家族はなかなかみ取れません。

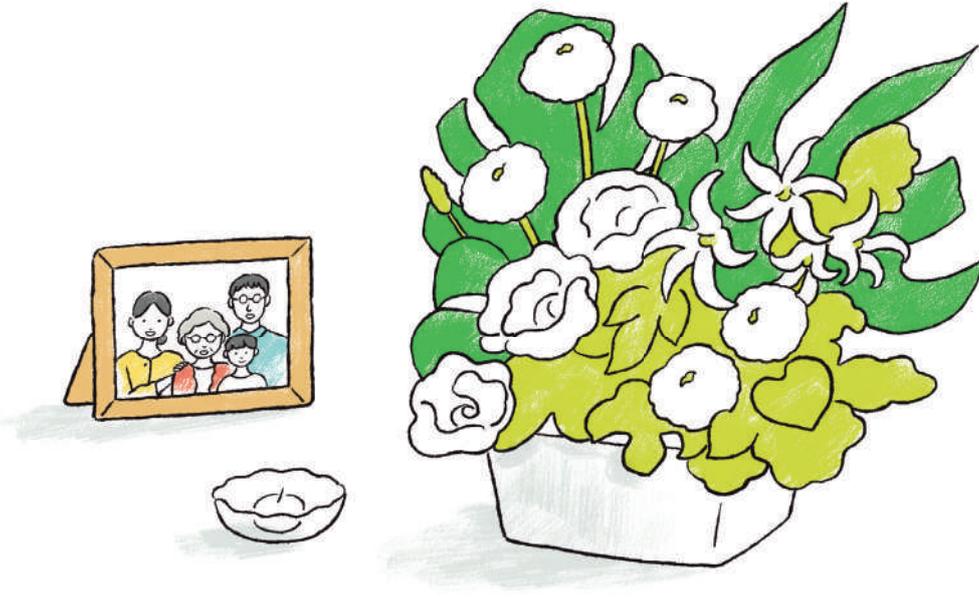
里子さんがどんなことを感じ、

何を思い、何を伝えようとしているのか…



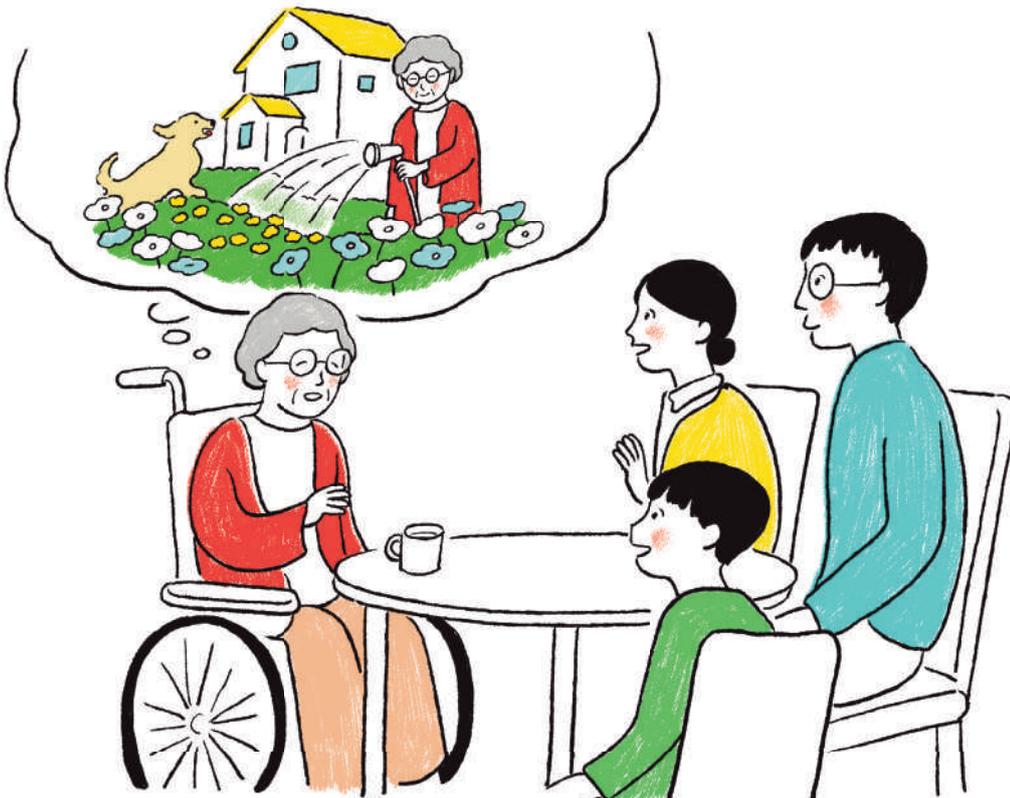
5

家族は悔やんでました。縁起でもない話だから見送ってたけど、喋られなくなる前に、もしもに備えて、話しておけば良かったと。



6

もし、里子さんの希望を聞き出せれば、その想いを共有し、叶えてあげることができたかもしれません。



いかがでしたか？

人生会議をした場合、していない場合で話は大きく変わりました。

共通しているのは、皆後悔をしたくない思いがあることです。

最後に「ああ、いい人生だった」と本人が思えるのであれば、

残された遺族にとっても、大きな救いとなるでしょう。

人生会議は、

周りの人生も変わる会議です。

人生会議はどのように始めたら良いのでしょうか？

よくいただく質問にお答えしながら解説いたします。

- いつ・誰と話せばいいの？…………… 11 ページ
- 絶対に話すべき内容ってあるの？…………… 12 ページ
- 実際、どんな風に人生会議は行われているの？…………… 13 ページ
- 何かにメモをとっておく必要はあるの？…………… 14 ページ



絶対必要な取り組みではございません。
全ての方が、前向きに人生会議を行えるわけでは
ありません。「考えたくない」「話したくない」と
思っている方へは十分な配慮が必要です。

いつ・誰と話せばいいの？

周囲の信頼できる人達と、
本人が話したい気持ちの時に。

周囲の信頼できる人達と、
繰り返し話し合しましょう。



ご家族や
周囲の信頼できる人



医療・ケアチーム



本人

病状や気持ちは人それぞれのため、人生会議の始まりに定まったタイミングはありません。心身の状態が変化した時や一時的に安定したときなど、様々な見解がありますが、大切なのは本人の話しやすい場を作ることです。

そのために、「自分の意思がうまく伝えられなくなったとき、誰にそばにいて欲しいですか？」など答えやすい質問が書かれているカードを使ったゲームに取り組んでいる施設もあります。

いつかは医療・ケアチームの方と人生会議を共有することになりますが、まずは本人の性格や価値観を理解しているご家族や周囲の信頼できる人達と、繰り返し話すことが大切です。

本人以外の方は、「私もいずれは通る道だから」と自分の立場に置き換えて話すことがポイントです。

絶対に話すべき内容ってあるの？

いいえ、話しやすい

ところから始めましょう。

人生会議で話しておきたいことの一例

自分のこと

- ✓ いつもしていること
- ✓ 好きな本や音楽など
- ✓ お気に入りの場所
- ✓ やってみたいことや夢

「もしも」のときのこと

- ✓ 延命治療を受けるか、痛みを軽減する治療にするか
- ✓ 最後をどこで迎えるか

お葬式、相続のこと

- ✓ お葬式の規模や費用、どんな式にして欲しいか
- ✓ 遺言書の有無や内容、遺言執行人について



まずは、趣味や好きな食べ物など、話しやすいところから始めるとよいでしょう。生活上のこだわりを介護する側と共有できれば、「綺麗好きなので、お風呂は週に2日以上希望。」など、介護が必要になった時にも活かされます。

医療が必要になった時に大きく関わるところでは、「延命治療を受けたいかどうか」、「どこで最期を迎えたいか」です。本人の希望を周囲の人達が理解できていないと、納得しがたい結果になりかねませんので、外せないポイントです。他にも、「相続、葬式はどうしたいか」といった周りとの話し合いなしでは、決めにくいことも出てきます。

文章化していくうえでも、**気持ちは変わることに留意し、どんな想いで書いたかまで分かるようにしておく**と良いでしょう。

実際、どんな風に人生会議は行われてるの？

様々です。これからの生活で夢を叶えていきましょ。

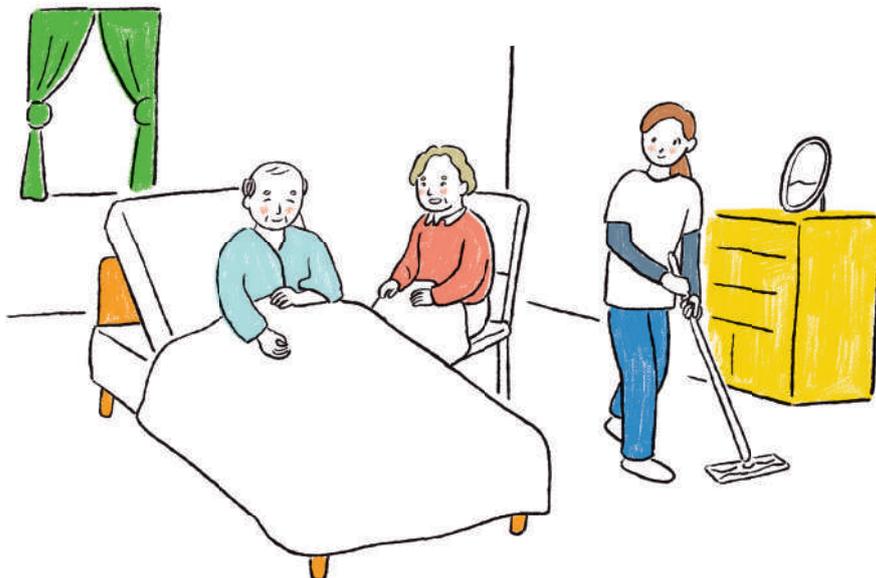
お2人の何より大切な時間を守るために

「家に帰りた」とのご希望に奥さまも協力を申し出て、ご主人さまは施設を退所。ご自宅での生活を再開させました。

ご主人さまも奥さまも、医療や介護のサービスを極力控え、最終まで自然な形で過ごしたいとお考えでした。しかしご主人さまに急な容態の変化があり、苦痛に耐える日々が続きます。少しでも安らかな暮らしを、と考えたスタッフは、主治医の先生と相談のうえで、お2人が

主役の生活を守りながら、利用できる形式のサービスを提案。はじめは良い顔をされなかったご主人さまも、だんだんとスタッフを頼ってくださいるようになり、痛みを和らげながら夫婦揃っての生活を継続することができました。

後日、奥さまから「あのときいろいろと提案してくれたおかげで、夫との幸せな時間を過ごせたわ。ありがとう」というお言葉をいただきました。(SOMPOケア在宅介護サービス)



何かにメモをとっておく必要はあるの？

SOMPOケア・オリジナルの
エンディングノートへ記入してみよう。

SOMPOケアの
オリジナル
エンディングノート

ゆめ ゆめ
夢結いのーと



気楽に始めやすい♪



本人の記憶や、話したいことを書き記すエンディングノートは、人生会議を行う上で大いに役立ちます。

本人に代わり、これからのことを決めなければならなくなった時、「本人はどういう選択をしたのだろうか」と思い悩むことになりやすい。その時、**ノートに記した言葉が拠りどころのひとつになります。**一度話したから大丈夫、という方もおられるでしょう。しかし、受け取る側の捉え方次第で、本人の意向とは異なる解釈をされてしまうこともありえます。確実に伝えるために大切なのは、繰り返し話題にし、そして文字に残すことです。

わたしのプロフィール \ 書けるところから書いてみよう!

名前	
生年月日	年 月 日
住所	〒
出身地	
電話	
携帯電話	

わたしの好きなもの(こと)

わたしのきらいなもの(こと)

4

わたしの歴史 1 \ みんなで暮らす生活の中で、自分の生活を振り返ってみよう。自分の思い出に、好きなことをぜひ記入してください!

01 幼年期(誕生～20歳頃まで)

02 青年期(20～40歳代)

6

お世話になったひと・会いたいひと

わたしの宝もの

これまでのわたしにひと言

MEMO

8

あなたの夢は何ですか?
これからの人生どんなふうに過ごしたいですか?

ワンポイントアドバイス / 「毎日の生活の中で、どんな生活がしたいか、どんな生活が実現できるか、日々の生活の中で、どんな生活が実現できるか、日々の生活を振り返って、自分の夢や理想を考えてみましょう。

これから住むなら
どのような環境がいいですか?

複数回答可

にぎやかな環境 静かな環境
 家族が近くに住んでいる
 今住んでいる家に住み続ける
 誰かがお世話をしてくれる
 その他(自由記載)

ワンポイントアドバイス / 具体的な生活の環境や施設などがなくても、人と人とのつながりや、自分自身の生活環境が、どんな生活が実現できるか、日々の生活を振り返って、自分の夢や理想を考えてみましょう。

12

もしも病名や病状がとても重いものだったら、説明はどのくらい望みますか?

必ず必要な項目に○をつけよう!

	説明	説明	説明
病名・治療方針・余命まですべて伝えてほしい			
病名・治療方針までは伝えてほしい			
病名のみ伝えてほしい			
伝えてほしくない			
今はわからない			

<理由>

家族・親しいひとには、どこまで説明してほしいですか?

病名・治療方針・余命まですべて伝えてほしい
 病名・治療方針までは伝えてほしい
 病名のみ伝えてほしい
 伝えてほしくない
 今はわからない

<理由>

15



書きやすいデザインで、趣味や特技、人生観まで幅広い内容を書き記せます。

「こうなったならいいな」という夢や「こうして欲しい」という思いを記入できます。

全て記入する必要はございません。考えがまとまった時に書き足せます。

絶対に記入する必要はございません。コミュニケーションをとりながらご本人さまのタイミングで進めましょう。

SOMP Oケアのオリジナルエンディングノート「夢結いのーと」は、本人がこれからの時間に関わっていくすべての人々との縁を結び、本人のこれからの時間が彩り豊かなものであるように。そしていつか別れの時を迎えたあとも、それぞれの記憶の中に温かい思い出として紡がれていく一助となって欲しい、との願いを込めて作り直しました。

〈事業主体〉

SOMPO ケア株式会社

〒140-0002

東京都品川区東品川4-12-8

