

「考えてみませんか。 人生の心づもりを」

大切な人と想いを

共有するために

kokorozumori



「心づもり」とは

心の中であらかじめ考えることです。

自分らしく幸せに年を重ねるためには、家族や大切な人と話し合う機会をもつことが大切です。想いを共有することで、大切に行っているものに気づくことができます。

さまざまなことについて「心づもり」をすることは、より自分らしい人生を描くことにつながります。

日立市在宅医療・介護連携推進協議会

(事務局 日立市役所 高齢福祉課内 電話 22-3111 内線 290)



川崎病院 医師
堀田 総一氏

不治の病や老衰で 意思判断ができなくな った時

どのような治療を受けるか、例えば高カロリー輸液や胃に穴をあけて栄養剤を入れたりして延命を図りたいのか、それとも、命は短くなってもいいと、そのような治療を受けないのか、あらかじめ決めておく必要があります。そうは言っても、その様な状態に実際に陥ってみないと判断できない方がほとんどだと思います。私もそうです。

しかし、だいたい60歳を越えたらある程度は、考えておいた方がよいのではないのでしょうか。ご自分より若いご家族や友人に、その心づもりを大体でいいので伝えておいた方がよいのでしょうか。それはあくまでも決定ではなく、ご自分の気持ちの変化で変えていってよいものです。

また、基本的に人は、個人個人まったく違う存在ですので、人生の心づもりは個人個人でまったく違って、それは当然のことと思います。

要は、ご家族を含めた周囲の方々が、ご本人の意思を尊重する気持ちが大ごと思われます。



日立総合病院
リハビリテーション科
言語聴覚士

中村 晴子氏

どのように人生を 完走するかは、自分 で判断し選択したい ものです。

子供の頃、親や先生に「将来の目標を立てましょう。」と言われて、書き出した覚えが誰しもあるかと思います。

しかし、大人になってから、「どのように人生のゴールを送りたいか」を残してあるのでしょうか。



まだ先の事だと思ったり

自分の頭で、考えていければいいかと思ったり。ご家族や大事な人が分かるように、整理して残している方は、多くは無いのではないのでしょうか。伝え残すことができる時に、心づもりを、周囲と共有しておくことは、必要な事と思います。

分かる形に残し共有。

早めに共有しておく事は、この先の生活の安心にも繋がります。自分の人生のゴールは、人の決定に任せるのではなく、自分で決定し、共有し、定期的に見直していく事で、最後まで自分の意思決定が守られる事に繋がると思っています。





日立港病院 看護師

小林 由起子 氏

考えてみませんか。 人生の心づもり

普段から健康に心がけていても、不慮の事故や病気により、寝たきりになる可能性もあります。

そのような時、自分の意志を伝えることができず、残された家族も「あなたにとつて何が一番よいのか」答えが出ず「元気な時に、話をしておけばよかった。」と後悔をする姿に遭遇します。



今、思いを話せるうちに

自分の望む医療ケア、自分はそのような人生を送りたいかを、あなたの大切な人と話し合い「エンディングノート」に書き留めておくことが大切です。

出来るだけ早く

介護保険制度を理解し、サービスを活用しましょう。病気にかかり治療を終え「いざ退院」となった時、健康な時とは違い、誰かの手を借りないと生活できない場合があります。これからどうしたらいいのか不安になることでしょう。そのような時は、かかりつけ医師、入院中の病院、または地域包括支援センター等に相談して介護認定を受け支援を受けましょう。

エンディングノート

大切なことを伝える

ということ

何を書くかは、特に決まりはありません。

最も重要な目的は、遺されたご家族に、自分の情報を伝えて、各種手続きをスムーズに行えるようにすることです。

ただし、エンディングノートは、遺言書と違い法的効力を持ちませんので注意が必要です。



思いを伝えること

入院する前に、断捨離をして、息子にこれからのことについてメモを残し、指示をしていた夫。

本人の希望通りに最期を過ごせたと思っています。

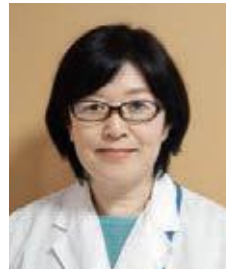
(80歳代妻)

父が体調を崩して入院してから、余命宣告されましたが、本人には言えませんでした。病氣と闘っているのに、亡くなった後のことなどを聞くことはできなかつたです。元気なうちに希望を聞いておけばよかったと後悔しています。

(40歳代娘)

体験
エピソード





日立総合病院
社会福祉士

天池 真寿美 氏

歳を重ねると、お身体や老後の生活など気がかりなことが増えてきませんか。「自分は健康だからまだ先のこと」、「縁起でもない」と思われる方が多いかもしれませんが、命が、誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

意思決定が出来るお元氣なうちからご家族や信頼している方たちとご自分の人生観・死生観について会話を積み重ね、「もしもの時(*)」に備えて人生の心づもりを共有しておくことが、

いざという時に慌てず、ご本人らしい生き方をかなえることにつながります。

人生会議



厚生労働省は十一月三十日を「人生会議の日」と制定し、ご本人・ご家族・医療やケアチームなどが一緒にご本人の望む医療やケアなどについて話し合うことを推奨しています。

会議の日は誕生日や結婚記念日など、覚えやすい日に変更してもよいでしょう。大切なのは一度ではなく、繰り返し話し合うことです。

情報共有から始めてみてはいかがでしょう。

一方で、「人生会議」は、ご本人が主体的に行う取り組みですので、「考えたくない」という方にはストレスがかかります。ご本人の心情に十分配慮し、まずはご家族と左記のような情報共有から始めてみてはいかがでしょう。

◇ 保険証・診察券・お薬手帳など、物の置き場所

◇ どの医療機関に何の病気でかかり、医師からどのような説明を受けているのか

◇ ケアマネジャーの事業所とお名前など

11月30日は

いい看取り・看取られ「人生会議」の日です。話し合うことで、「もしもの時(*)」にあなたの大切な人の心のご負担を軽くしましょう。

(*将来の心身状態の変化や意思決定能力の低下など)

(詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。)



(Advance Care Planning)

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html

母と息子で

自分が30歳、母が60歳となり、「将来、自分(母親自体)に介護が必要になったらどうしたいか」と話し合いました。

まだまだ、元氣な母なので、介護を受けることは、想像できていませんでしたが、話をしたことで、母親の想いを確認することができました。

人は、いつ介護が必要になるかわからないので、お互いの想いを話すことが出来て良かったと思います。これからも毎年機会を作って話したいと思っています。

(30歳代 息子)

体験
エピソード





金沢弁天園居宅介護支援事業所 介護福祉士

石井 卓文氏

「○○○までにやりたい○○○個のこと」と聞かれたとき、みなさんは、いくつありますか？

「自分らしく、よりよく生ききる」ために、誰かに伝えておくと、そのいくつかだけでも、「かなえることができる。」かもしれませぬ。



早めに自分の大切にして
いるいろいろな思いや
希望を



ご家族や近い方へ伝えて（聞いて）いたり、書きとめている方やご家族は介護状態になったりしてもやりたいことが明確で笑顔が多く、ご家族やケアチームも、できるだけかなえてあげたいという気持ちでまともりやすいように思います。

当然時間は過ぎるわけですから、何度変わっても、気持ち揺らいでも大丈夫。

「ケーキが好き」「海が見たい」「自然の風を感じたい」「最後は我家」「お風呂は毎日」「友達と会いたい」「二度はお家へ」いろいろありますね。お休みのちよつとした時間に、小さなことからいいので、「伝えておくこと」「聞いてみること」意識してみませんか？

意思決定の必要性

治療や療養生活については、時として、疾患の種類によっては予後の予測が難しく、その意思決定のチャンスが失われ、家族と医療職で決定せざるを得ないことがあります。

事前の本人の意思決定がとても重要となります。



毎年、お正月に

自分の親が亡くなった時、「写真を探すが大変だった。」と話していた祖母は、家族に迷惑をかけないようにしたいと、毎年、お正月に一人の写真をもってもらっていました。

そして、祖母が亡くなった時には、撮ってもらったお気に入りの写真を使うことができました。

また、祖母がまとめたいた友人の情報を記載した手帳のおかげで、手分けをして連絡することができました。私の両親は、

の時のことが
っかけで、知人・
人リストを作
しています。

(30歳代孫)

体験
エピソード





訪問看護ステーション
オレンジ
訪問看護師

皆川 裕氏

自宅で看取る



我が国でも1950年代頃までは、「自宅で家族に看取られて人生の最後を迎える。」というのが、ごく普通の臨終の場面だったのですが、現在は、8割以上の方が、病院で亡くなる時代で家族を自宅で看取った経験のある方はほとんどいないでしょう。

それは私達、医療・介護従事者にとっても同じで、「その人がどこでどのように人生の最後を迎えれば良いのか」という問いに答えは持ち合わせていません。

より良い最後を迎えるためには、

元気に生活が送れているうちに、あるいは自分できちんとして、意思決定ができるうちに、残された時間をどこでどのように過ごしたいのか、また、人生の最後をどのように迎えたのか、その人の希望をはっきりさせておく等の準備が必要です。

正面から向き合う事

死と正面から向き合う事は、日常生活の中では、難しいと思いますが、他人があれこれ推察するよりも、自分が望む「最後の迎え方」を日頃から家族や近しい人たちと話し合っておく事が大切ではないかと思えます。



最期まで自分らしく

父は、自分の葬儀で納棺される時の服装を一番お気に入りの方に決めていました。最期の納棺の姿まで自分らしくいられると感じました。

納棺に入れてほしい物も、事前に、決めておいてもいいのかもしれないと思いました。

(40歳代 娘)



地域で活動する
フラダンスチームの皆さん

体験 エピソード

父が亡くなった時に感じたこと

家族は、父が治ることを念頭に置いたことしか話していなかったように思います。父は、私の娘の成長をとっても楽しみにしていましたが、娘が大人になる日までは、生きられないことを悟っており、いつも娘に「人として思いやりを持つことが、今の勉強よりも大切なことだ。」と話していたことが印象的でした。

父の亡き後、大学時代の友人からの手紙に、父の大学時代のエピソードが書かれており、家族の知らない父を知ることができ、手紙を読みながら生前の父を思い、みんなで泣きました。その時、家族間で想いが共有できた気がします。

(50歳代 娘)



佐々木胃腸科外科
居宅介護支援事業所
主任介護支援専門員

佐藤 直美氏

自宅での療養生活が 必要になったとき どうしますか？

急に退院となったときどうしますか？そういった場合に慌てないために、どこに、相談するか、誰に相談するかをあらかじめ把握しておくことが必要です。

自宅での療養生活・介護をするのに、すべてを一人で抱え込んではいけません。どんなにタフな人でも疲れきってしまいます。



上手に活用しましょう。

まずは自分のお住いの地区の地域包括支援センターを把握しておきましょう。介護保険を利用する場合の手続きもしてくれます。

介護保険を利用する場合は、ケアマネジャーが相談にのります。急な退院で不安な時は、病院の相談員に相談しましょう。地域包括支援センターにつないでくれます。地域包括支援センターは、ケアマネジャーを紹介してくれます。

ケアマネジャーは、介護の 知識を幅広く持った専門 家です。

自宅での療養生活の相談にのりアドバイスをしたり、サービスマネージャーとの連絡や調整を行います。



余命が1か月ないと 医師から告げられた 日から、

父の思いを聞くことができませんでした。手術ができるならしたい、家で過ごしたい、新聞のお悔やみ欄には葬儀後に出してほしい、葬儀は、家族葬で。

だが来れる人には来てほしい等、1か月の間に思いを聞いて良かったと思えます。

(50歳代娘)



体験 エピソード

「助けてほしい。」 というメッセージ をみつけて

認知症が悪化した一人暮らしの女性は、取り繕いや拒否が強く、なかなか介入が出来ませんでした。

「ランチに行きましょう。」という、他愛もない会話をきっかけに、「長男の住んでいる故郷に帰りたい。」という希望のあることを知ることができ、戻るための道筋を立てることができました。

その後、部屋の片付けをした時に、息子に対する思いや助けてほしいというメッセージが書かれたメモを見つけ、とても強がっていた女性の病いに隠れた本当の気持ちがあるのだと思いました。

(40歳代 介護支援専門員)



社会福祉法人
日立市社会福祉協議会

宮本 淳氏

住み慣れた地域で暮らす

人が生活する上で、病気や高齢など様々な要因により、これまで自分で出来ていたことが思うようにいかなくなる場合があります。その様な時、家族等による支援のほか、介護保険等の公的サービスを利用しながら、在宅での生活を続ける方も多くいらっしゃいます。



地域での訪問活動の様子

〔あんしん・安全ネットワーク事業〕

地域においての生活支援は連携が必要です。

しかし、暮らしの中には、通院や家屋のメンテナンス、各種支払いなど公的サービスだけでは満たされないことがたくさんあります。

これからは、生活に関する必要な手立てを「オーダーメイド」でコーディネートできる人材が求められます。

在宅でのより良い暮らしを考える上で

支援者同士が縦割りにならず連携すること、また、福祉関係者と生活支援に関する様々な業態の関係者同士が繋がることで、本当の生活支援になるのだと実感しております。



人との交流を大切に

家に閉じこもることが多くなると、運動機能が低下したり、栄養状態が悪化したり、認知症などになるリスクが高まったりします。「通いの場」に積極的に参加したり、スポーツジム、買い物などに出かけて、人付き合いを活発に保ちましょう。

多くの方とふれ合うことで、生きがいを持ちつつ、今ある身体能力を維持していくことができます。



ふれあい健康クラブの様子

生活支援コーディネーターがつかない地域ぐるみでの支援

認知症の疑いのある独り暮らしの高齢の男性は、自宅で生活することを強く希望しました。

生活を支えるため、地域の見守り活動と民生委員による連携、日常生活自立支援事業の金銭管理サービスを利用するなど、地域で支援することができました。

その後、在宅での生活が難しくなり、施設入所となりましたが、「可能な限り自宅で生活したい。」という本人の希望を叶えられたような気がします。(50歳代 認知症地域支援推進員)

体験エピソード

