

## 渋川市・榛東村・吉岡町の在宅医療と介護をつなぐ 連携支援センターだより

渋川地区在宅医療介護連携支援センター 発行

渋川市渋川（長塚町）1760-1  
渋川ほっとプラザ2階

# 11月30日は「人生会議の日」 自分らしく生きるため、大切な人と「人生会議」しませんか。



「人生会議」とは何の会議だと思いますか。

この言葉を聞いたとき、「自分に関係あるの？」という疑問が浮かびました。

ここでの「人生会議」は「人生の最終段階の医療・ケア」について話し合うこと。もしも！の時は突然くるかもしれません。  
**もしも！の時に70%の人が自分の望みを人に伝えることができない**といわれています。

まだ早いと思われている方、40代でも50代でも自分の人生を考えるには早すぎることはありません。

最期は病院より  
家にいたいね



まずはここから。

**自分の人生を託せる「大切な人」は誰ですか。**

※法的な権利はなく、財産分与などには関係ありません。

たとえば  
配偶者（夫、妻）  
子供  
親  
きょうだい、親戚  
友人  
かかりつけ医、看護師  
介護にかかわってくれている人

あなたの価値観を理解してくれている人など  
信頼できる人に相談しましょう。

**自分の意思をつたえましょう。**

- ・延命治療について
- ・最期をすごしたい場所など

自分の状況に応じて、思いが変わることは普通です。  
大切なのは、それを誰かに伝えておくことです。  
改めて伝えるのは難しいかもしれませんが、ノートなどに自分の想いを記し、ある場所だけでもお伝えください。

エンディングノートなどに項目がある場合も多いですが  
どんなことを決めたらいいかわからない場合は

厚生労働省

「人生会議をしてみませんか～これからの治療・ケアに関する話し合い～」を参考にしてみるのも良いかもしれません。

※下部、QRコードよりご覧いただけます。



「いい人生だった」と考えられるように。

連携支援センターでは一つのきっかけとして人生の最終段階をかんがえる講演会を開催しています。  
次回開催は来年3月吉岡町文化センターを予定しております。  
詳細が決まりましたら回覧でお知らせいたします。

## 【住民向け講演会「大切な人生の最終章」を開催しました】

去る8月18日（日）、プレヴェール渋川において（一財）尊厳死協会 理事長／医師 岩尾聡一郎先生をお招きし、住民公開講座を開催しました。当日は暑い中、約160名という予想外にたくさんのご来場をいただき皆様が関心をもっていただいていることを肌で感じました。

今でこそ「尊厳死」という言葉も受け入れられてきておりますが、協会設立当時は怪しい宗教団体と勘違いされたりという苦労もあったそうです。

ご来場いただけなかった方のために岩尾先生の言葉をお届けします。人生会議と併せてこれからの人生をより良く生きるためのきっかけにいただければ幸いです。



～岩尾 聡一郎先生からの一言～

人の最期はさまざまです。あなたが、あなたらしく生きてきたように、その締めくくりもあなたらしいものでありたいと思うのは当然です。我が国は医療技術の進歩により長寿社会を迎えましたが、人間は不老不死ではありません。少し前までは延命至上主義ともいわれる医療環境でしたが、現在は患者の意思を尊重する医療理念が広がり、『人生会議』が広がりつつあります。

最期の過ごし方を考えることは、今をより良く生きることにつながります。あなたの希望を書面にするリビング・ウィルは、あなたらしい最期を支えるものです。元気なうちから準備をしておくことをおすすめします。



講演の第2部はエンディングノート書き方教室です。今回は渋川市版のエンディングノートについての書き方ということで編集のハッピーエンディング実行委員会担当 高橋みどり先生に解説していただきました。

渋川市版の解説ということでしたが、「何度書き換えても大丈夫」「遺言状ではない」といった基本的な注意事項というのはどのエンディングノートでも変わらないと思いますので応用できるのではないのでしょうか。

## 渋川市版エンディングノート「ハッピーエンディングノート」配布について

渋川市では渋川地区医師会が監修した『ハッピーエンディングノート これからの人生ーわたしの心づもりー』を発行し、渋川市民の皆様が無料で配布しています。問い合わせは渋川市高齢者安心課 高齢福祉係まで。（電話：22-2257）

