

「私らしく生きるためのノート」 活用にあたって



皆さんは「人生の最終段階」あるいは「もしものとき」について考えたことはあるでしょうか。また、その想いや希望を信頼できる身近な家族等はもちろん、かかりつけ医など日頃から関わりのある医療や介護関係者と話し合ったことはあるでしょうか。

自分や大切な人に人生の最期が迫った時、本人が望んでいない医療・ケアが行われてしまったり、望む医療・ケアを受けられない、ということがないようにするには、私たちは今何をすればいいのでしょうか。

「人生の最終段階」や「もしものとき」においても本人の意思が尊重され、本人が望む生き方が全う出来るよう、年齢を問わず健康な時から、人生の最終段階における医療・ケアについて考える機会を持ち、「自分の望む生き方」について家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合うことが重要です。

このノートは、そのようなことを考え、話し合うきっかけとなり、それによってあなたらしい生き方を実現する手助けになるようにと作られました。「自分らしい生き方」とはどのようなものか、考え、話し合ってみませんか。



● 「私らしく生きるためのノート」活用の手順 ●

- 1 作成するに至った背景、また記載するにあたって大切なことが書いてありますので、必ず「書き方の手引き」を読んでから書き始めましょう。



- 2 無理をして書く必要はありません。あなたの想いを伝えたい方を思い浮かべ、是非その方と相談しながら書き始めてみてください。その時に相談した内容を他の人にも伝えるように書いておくと、より多くの方があなたの想いを理解する助けになるでしょう。

3 「私らしく生きるためのノート」は、人生の最終段階において自分の意思

を十分表明できなくなった場合にも役立つことを期待しています。命を助けるための治療を受けなければならない場面では、自分の意思を表明することが難しくなっていることも少なくありません。どのような治療行為までなら受け入れ、それ以上は望まない、などの希望があれば、あなたが信頼する大切な人と相談の上ノートに書いてみて下さい。医療行為などについて詳しい説明が必要であれば、信頼する医療関係者とも遠慮なく話し合ってみて下さい。

4 治療を「しない」という希望を残すだけでなく、治療を「したい」という希望を伝えるためのものでもあります。

5 書いたあとは、自分の想いを家族や関係の深い医療従事者などに伝えましょう。

想いを共有しておくことが大切です。

「私らしく生きるためのノート」に署名欄がありますので、理解をしてもらえたら記載してもらいましょう。

6 いつでも書き直しは可能です。書き直す場合は新しい「ノート」をお渡しします。

7 わかりやすいところに保管しましょう。

保管場所を家族等に伝えたり、保険証やお薬手帳、「もしものときのあんしんシート」と一緒に保管しておくことで安心です。



8 この冊子があれば、必ずこの通りになるというものではありません。ただ、現在では延命治療について本人の意思が尊重されるようになってきています。

9 兵庫区医師会では、医療・看護・介護・消防関係者などにも「ノート」についてご理解いただき、この冊子を提示された際の対応について連携を取っていけるような体制の構築を目指しています。

「私らしく生きるためのノート」についてのお問合せ

内容や記載方法については、かかりつけ医、訪問看護師など身近な医療関係者や、地域のあんしんすこやかセンター、ケアマネジャー、病院にかかっておられる方は主治医や地域連携室の担当者などにお問い合わせください。

ノートの入手などについては兵庫区医師会(078-577-1190)までお問い合わせください。

兵庫区医師会のホームページ <http://hyogoku-ishikai.jp/> も参考になさってください。

