

EVENT REPORT

セカンドライフデザイン 応援セミナー 第1回

もしもの時のために望む医療・ケア

2024.1.20(土) 13:00~15:00

@大野東市民センター



人生100年時代、心豊かな暮らしを送ることができるよう、セカンドライフを「デザイン」するセミナー(全3回)を開催しています。

第1回はのテーマは「心づもり」。勝谷・小笠原クリニックの小笠原英敬院長を講師にお招きして、もしものことがあったとき、自分自身がどうしたいか、「在宅医療」の現状や、「人生会議」(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)について、お話いただき、20人(スタッフ含む)が学び合いました。

もしもの時のために望む医療・ケア

講師 勝谷・小笠原クリニック 小笠原 英敬 院長



【人生の最後を迎えたい場所】

- 治る見込みがない病気(例えば、がん、認知症、パーキンソン病など)になった場合、国の調査では、半数以上の方が「自宅」で最期を迎えたいと回答しています。戦後は82.5%の方が、自宅で最期を迎えていましたが、保険などの制度が整い、病院にかかりやすくなったことから、最近では4人に3人が、病院で最期を迎えています。

【「在宅医療」とは】

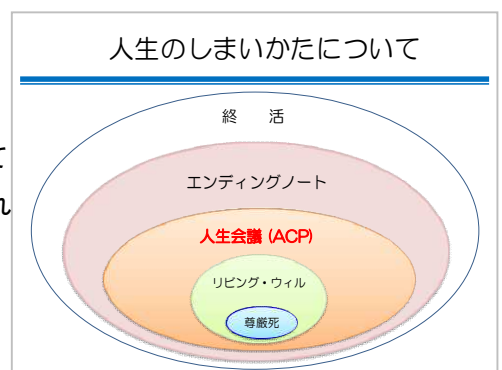
- 一般的には「往診」と「訪問診療」の2つがあります。「往診」は、患者さんが急変したときに、ご家族から連絡があつて駆けつける、予定外のもの。一方、「訪問診療」は、病気やケガなど、後遺症で通院が難しくなった人に対し、医師が診療の計画を立て、定期的に自宅などに赴いて行う診療のことです。
- 医師以外に、看護師、薬剤師、口の中をケアする歯科衛生士、介護保険を受けていればケアマネジャーなど、さまざまな専門職が訪問します。廿日市市五師士会は、こうした医療・介護のさまざまな職種が連携する団体です。
- 在宅医療は、病院と違って医療は最小限、自宅で普通に近い生活ができるようお手伝いします。患者本人やご家族がやれたことを、できるだけ実現させるよう、専門職同士が連携し、どうしたらこの人が快適に過ごせるかを考え、ご家族の不安に対しても、みんなで支えていきます。

【ACP(アドバンス・ケア・プランニング)とは】

- もしもの時に備えて、自分の医療・ケアに関する希望について考え、話し合い、文書に残す手順のことです。「ACP」だと英語でよく分からないので、国が「人生会議」と愛称を付けました。毎年、11月30日は「人生会議の日」とされています。

- 「その時がきたらちゃんと伝えるから大丈夫」と思っていないませんか。実際にそういう時になったら、約7割の人が自分の気持ちが言えなくなっているという実態があります。考えがまとまっているうちに表明しておき、それを代わりに言ってくれる人を選んでおくことも大切です。

- 自分の命に関わることを、何の相談もなく、家族と医療担当者だけで決められたらどう思うでしょう。自分の人生だから、自分で決めたいと思はずです。「人生会議」の必要性はここに尽きます。



出典：講師資料

お話を聞いた後は、特定非営利活動法人廿日市市五師士会の阿部さん（保健師）、山根さん（看護師）のファシリテーションによって、参加者それぞれのこれからの人生を考えてみるためのワーク、「もしバナゲーム」の体験や、「ACP（アドバンス・ケア・プランニング）」の「私の心づもり」を実際に書いてみました。

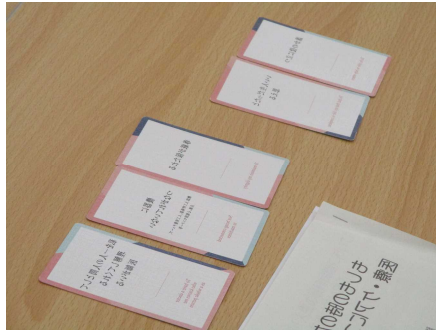
「もしバナゲーム」

特定非営利活動法人廿日市市五師士会

「もしバナゲーム」（もしもの時の話し合い）では、35枚のカードを使ったゲームを通して、「人生の最期にどうありたいか」を考えました。

もし医師から「余命1年です」と言われたら、どんなことを大切にしたいか、人生の最後を過ごしたいか、手持ちのカードに書いてある言葉をみながら、自分自身が大切にしたいものを選んでいきました。

選び終わったら、グループ内で、どうしてそのカードを選んだのか、理由を紹介し合いました。



「私の心づもり」を書いてみる

特定非営利活動法人廿日市市五師士会

「もしバナゲーム」で自分の手元に残ったカードの言葉を見ながら、今の自分の考えや気持ちを「私の心づもり」に書き込んでみました。

「私の心づもり」には、話し合った人や、日付を記入する欄があります。書き込んだ希望や思いは、時間とともに変化したり、健康状態によって変わってくる可能性もあることから、「私の心づもり」はときどき見直して、書き直すことも大切だということを、学びました。



こちらに詳しく紹介しています。
二次元コードを読み取って、ご覧ください。

廿日市市ホームページ「人生会議」を知っていますか？



「もしバナゲーム」



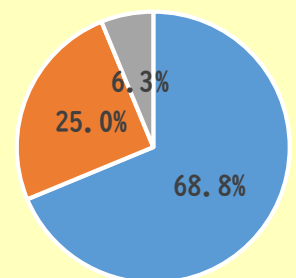
米国人が開発した「GO WISH GAME」を原版として iACP が日本語翻訳・出版を行った「日本語版」です。

～ 参加者の「今日の感想」から ～

※一部を紹介します

- 今回のテーマは、いつかは直面する課題。何を大切にすることを学びました。
- エンディングノートを確認して、見直したいと思います。グループの人とも共有できてよかったです。
- いろいろな方と交流できてよかったです。自分の人生と向き合ってみたいです。
- 「もしバナゲーム」で、今後の医療・ケアの受け方、生き方を考えました。「人生会議」を友人にも知らせたいです。
- 口から物を食べられなくなったら、「胃ろう」はしないでと家族にはっきり伝えておこうと思います。死が近づいたら、自然に命を終えたいと望みます。
- 先生の言葉「人生に絶対はないが、死は誰にも必ず訪れるもの」ということを、考える礎にしたいと思いました。人生が二度あれば…と考えるのではなく、残りの人生を大切にしていきたいです。

参加者の年代



■ 60代 ■ 70代 ■ 回答無し