

令和7年

3/21 もっと安心 ずっと流山

発行：流山市 お問い合わせ：流山市役所健康福祉部介護支援課

〒270-0192 流山市平和台1丁目1番地の1 TEL 04-7150-6531 FAX 04-7159-5055

令和6年度 市民公開講座

写真家が伝えたい在宅看取りの話 ～若いうちから考えて欲しい、最期まで自分らしく過ごすには～

今年度の市民公開講座は、学校法人 清永学園理事・金沢福祉専門学校 女鹿祥弘さんを講師にお招きしました。女鹿さんは、写真家として活動しながら、これまでに700例近く、在宅での看取り支援に携わっている方です。講座では、実際の写真・動画やエピソードを通し、「**最期**まで自分らしく過ごすとはどのようなことなのか」や、「元気で若いうちから【もしも】のときのことを考えることの重要性」について問いかける内容でした。参加された方から好評をいただきましたので、今号で紹介しします。



「死んでもいい、酒もタバコもやめない」との希望を叶えたAさん

「たとえ寿命が短くなったとしても、**最期**まで大好きな酒もタバコもやめない」と自分の意思を一貫して曲げず、希望を叶えたAさん。死の間際に家族に見守られビールを口に含み、満足げな笑みを浮かべ旅立たれました。医療介護関係者が、日々の関わりの中で、リスクの説明を繰り返しながら、本人の意思を確認し、「たとえ寿命が短くなったとしても**最期**まで自分らしく生きる」というAさんの希望を叶えた事例です。

注：本人の意向に沿った支援の事例であり、飲酒や喫煙を勧めているものではありません。



「公園に行きたい」と希望したBさん

Bさんは、周囲との関わりを拒否し、地域とのつながりが希薄で天涯孤独でした。そんなBさんの心を癒したのは、保育園児とのふれあいの時間。お菓子を持参し会いに行く「あしながおぼやさん」の**最後**の希望は「(園児に会うため)公園に行きたい」でした。Bさんを支援するチームが一丸となり、園児との再会を叶えた後、おだやかに旅立たれました。Bさんとの関わりは、園児が命について考える大切な機会にもなった事例です。

高齢社会が進行し、多死社会に突入しても、死は避けるべき、不謹慎などタブー視するのはなぜでしょうか？死は、誰にも100%訪れるにも関わらず、死の認識がない、イメージがわからない、不安が大きい、また、家族の死を受け入れられない気持ちがあるからなのではないでしょうか。しかし、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。その時はいつ訪れるかわからないため、日々の中で将来(特に人生の最終段階)受ける医療・ケアについてどうありたいのか、どう生きたいのかを考え続け、思いを家族や親しい人と共有してください。そうすれば関係者が、希望や思いの要素(ピース)を集め、あなたの代弁者となって、意向に沿うことが可能となります。ここで重要なのは、話し合いの「**結果**」ではなく、話し合いの「**過程(プロセス)**」です。これらの過程を、**人生会議(ACP：アドバンス・ケア・プランニング)**といます。



*** 「もしも」のときの医療・ケアについて大切な人と考えてみませんか？ ***



人生会議(ACP)って何？どうすればいいの？

厚生労働省
「人生会議」して
みませんか
ホームページへ



- ステップ1：考える** 自分の希望や思いは何でしょうか？理由も考えてみてください。
- ステップ2：話す** 家族や親しい人、信頼する人に話しましょう。
- ステップ3：共有する** 考えたこと、話し合ったことを書きとめ、共有しましょう。
- ポイント** 思いは変わるもの。繰り返し考え、話し、共有する過程(プロセス)が大切です。

令和5年に行った高齢者一般調査では「命に関わる病気やケガといったもしもの時のために、自身が望む医療やケアについて考えたことがありますか」の問いに約51%の方が「もしも」の時のことを考えたことがないと回答しています。

考えよう
自分の希望や
思いは？

繰り返し
考えよう

共有しよう
伝えたいことを
書き残す

話し合おう
家族など
親しい人と共有

人生会議のお役立ちツールのご紹介「もしバナゲーム」

- 「もしバナゲーム」とは、もしも、あなたがあと半年の寿命だとしたら？その時にあなたが大切にしたいものを選び、普段は敬遠されがちな「縁起でもない」話題を気軽に考えたり、話し合うために作られたカードゲームです。(iACPサイトより引用)
- 「もしバナゲーム」は、高齢者なんでも相談室もしくは介護支援課で貸し出しできますので、体験のご希望などあれば、ご連絡ください。
- ご要望に応じ、自治会やサークルなどを対象に、「もしバナゲーム」を使った出前講座「おうち療養情報講座」を開催しています。介護支援課職員が伺いますので、ご相談ください。

