

「11月30日（いい看取り・看取られ）は人生会議の日です。」

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。

『人生会議』とは、ACP（アドバンス・ケア・プランニング）の愛称です。ACPとは、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて自ら考え、あなたの信頼する人たちと話しあい共有することを言います。

あなたの希望や価値観は、あなたの望む生活や医療・ケアを受けるためにとても重要な役割を果たします。命の危険が迫った状態になると約70%の方が、これからの医療やケアなどについて自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなるといわれています。もしも、あなたがそのような状況になった時、家族などあなたの信頼できる人が「あなたなら、たぶん、こう考えるだろう」とあなたの気持ちを想像しながら、医療・ケアチームと医療やケアについて話し合いをすることになります。その場合にも、あなたの信頼できる人が、あなたの価値観や気持ちをよく知っていることが、重要な助けとなるのです。

全ての人が、人生会議をしなくてはならないというわけでは、決してありません。あくまで、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

一方で、人生会議を重ねることで、あなたが自分の気持ちを話せなくなった「もしものとき」には、あなたの心の声を伝えることができるかけがえのないものになり、そして また、あなたの大切な人の心のご負担を軽くするでしょう。

11月30日は、いい看取り・看取られ 人生会議の日。

今回は、人生会議について お伝えしました。

（出典：厚生労働省ホームページ「ゼロからはじまる「人生会議」」より）