

もう15年も前の話になりますが、老衰で食事が摂れなくなった方に点滴のために訪問しました。昔なので静脈注射です。すっかり痩せて、留置針がなかなか血管に入らず、たしか3回目のトライをしようとした時でした。もうほとんど話せなくなっていたその方は、私の手首をそっとつかみました。するとお嫁さんが私にやさしくこう仰いました。「おじいちゃん、もういいって言ってます。点滴なくて大丈夫ですよ。」

その方はもう2週間くらい点滴をしていて、本当は意に沿わない処置を、ずっと我慢してくれていたのかもしれない…と申し訳なく思いました。その時はACPという概念をまだ知りませんでしたが、話せなくなる前にご本人の意思をちゃんと確認していたら我慢や辛い思いをさせずに済んだのでは、と胸が詰まりました。お嫁さんをはじめご家族がご本人の意思をよく理解されていたのが、大きな救いでした。

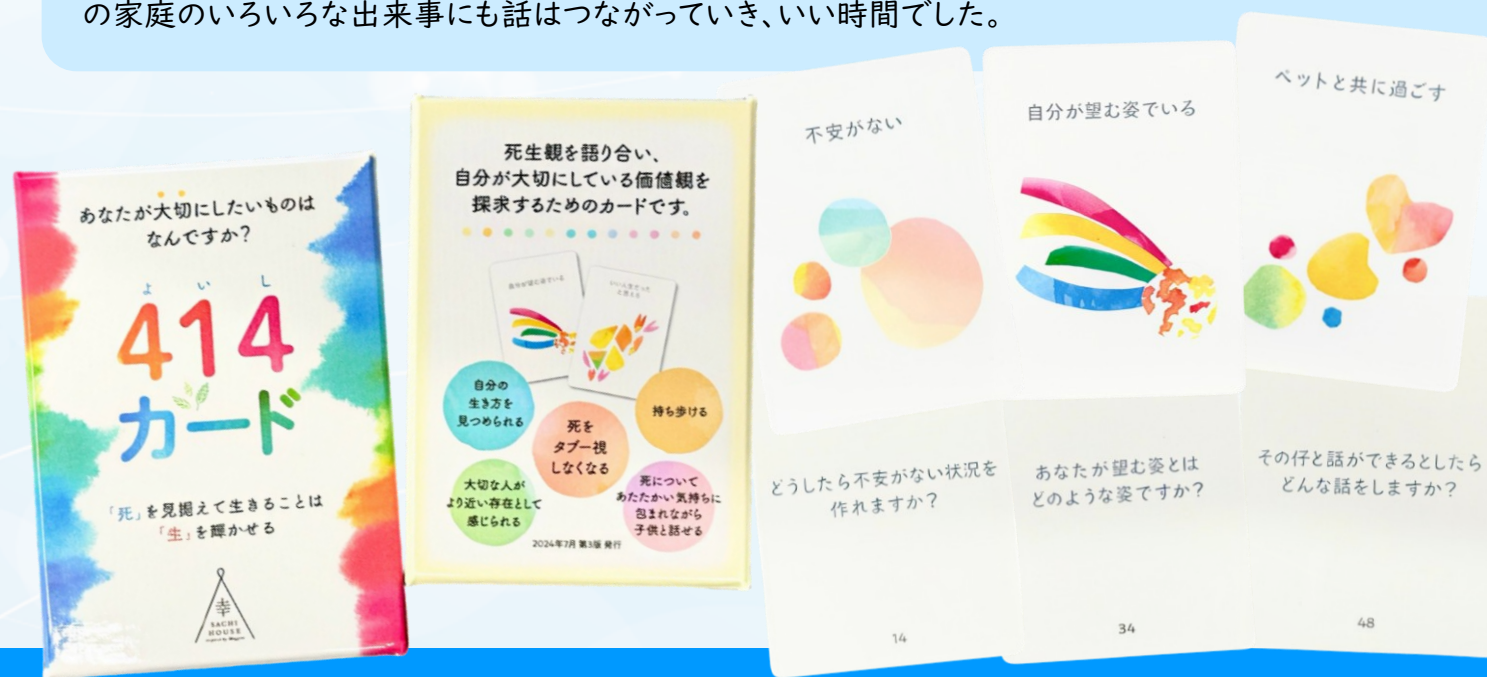
こんな経験をした私でも、人生の最終段階や意思表示できなくなった時のことを尋ねるのは、とても勇気が必要です。聞こうと思ったのにできなかった、ということもたくさんあります。ですので、話し合いのきっかけとなるツール、というのは非常に心強い存在です。

2024年度の報酬改定で、入院料の算定や、施設・在宅におけるターミナルケア加算取得において、ACPへの取り組みが必須の要件となりました。国が私たち専門職に対し、これまで以上にACPを重視するよう強く求めていることが分かります。このような背景はもちろんですが、何よりもご本人が希望どおりの人生を生きることができるよう、そして周りもそれを支えられるよう、ご本人とその大切な方々・多職種みんなでACPに取り組んでいけたらと思います。

編集後記

鎌倉市在宅医療・介護連携相談センターセンター長 宮下 明
深沢中央診療所 所長

人生会議をするにあたり、カードゲームを使うという方法があります。その一つ、414(よいし)カードを妻とやってみました。このカードの「今から死ぬときまでの人生で大切にしたいことを理解し合う」というところが心に刺さったのです。50枚のカードを並べ、3分くらい考え、一番大切にしたいことが書いてある1枚選びます。相手も同じカードを選ぶかもしれないので、カードはそこにおいたまま。次にそのカードをなぜ選んだのかを話し合います。私が選んだのは「人との温かいつながり」。話し合いのきっかけとしてカードの裏側には「温かいつながり、どんな場面ですか」という質問が書いてあります。それに沿って話を始めるのですが、驚いたことに、内面的な、大切にしまっているようなことをごく自然に話せるではないですか。今までの家庭のいろいろな出来事にも話はつながっていき、いい時間でした。



鎌倉市在宅医療・介護連携相談センター

(専門職のための相談窓口です)

〒248-0013 鎌倉市材木座3-5-35 地域医療センター3F

TEL:0467-81-3597 (平日9:00-17:00) FAX:0467-81-3695

鎌倉市在宅医療・介護連携相談センター通信 No.26 2026年7月号



今号は、ACP(アドバンス・ケア・プランニング)特集号です。いつもと構成を変えて前半にACPの連載を、後半に鎌倉市の取り組みを掲載します。ぜひ最後までご覧ください!

人生会議 (ACP) のススメ⑦

人生会議 (ACP) はどのように進めればよいの? (2)

前号に続き、ACPを進める上でのポイントについて、2024年秋の多職種研修会のご講義(講師:横浜市立大学の日下部明彦先生)をもとに一緒に考えていきましょう。

前号で、目指す姿は土壇場での意思決定支援で、(家族等ではなく)本人の意思が尊重されること、そのためにやっておくといのがACPで、医療・ケアチームで行う意思決定支援・ACPには、以下の3つのステージがある、とお話ししました。

- ①まだ元気な時期からのACPのきっかけ作り
- ②ACPのかけら集め
- ③人生の最終段階の多職種カンファレンス参加(意思決定支援)

今回は、①の「きっかけ作り」について考えてみます。

まず、専門職でない方々に、人生会議(ACP)はどのように受けとめられているのでしょうか。厚生労働省が実施した令和4年度の「人生の最終段階における医療・ケアに関する意識調査」から、一般国民の回答を見てみましょう。

- ・人生会議(ACP)をよく知っている…5.9%
- ・人生会議を進めることに賛成…57.3%、反対…0.7%、わからない…41.1%
- ・人生の最終段階における希望についてこれまでに考えたことがある…51.9%
- ・人生の最終段階における希望について話し合ったことがある…29.9%
- ・話し合ったことがない理由(複数回答可)は、
 - 話し合うきっかけがなかった…62.8%
 - 知識が無いため、何を話し合っているかわからない…31.1%
 - 話し合う必要性を感じていない…21.8%
- ・話し合うきっかけとなると思う出来事(複数回答可)は、
 - 家族の病気…54.8%、自分の病気…47.7%、家族の介護…40.7%、家族の死…31.1%、医療・介護従事者からの説明や相談…21.8%、メディアからの情報…13.4%

人生会議を進めることに反対!という人は案外少なく、人生の最終段階で受けた医療やケアについて考えたことがある人は半分くらいいる。しかし、「きっかけがない」「何を話せばいいのかわからない」という思いから、話し合いには至らない人も多い。自分や家族の状況が変化したときに話し合いにつながりやすく、また医療・介護従事者からのアプローチも話すきっかけになると考えている人がいる。このような状況が読み取れますね。とすると、私たち医療・介護関係者が、ここぞ!というタイミングで何らかのアプローチを行うことで、ACPへの扉が開き、話し合いにつながっていく人もいそうです。

では、どのようなアプローチだと自分も切り出しやすく、相手も自然に受け止めやすいのでしょうか?

まず、切り出すタイミングは重要です。心の準備が出来ていないと「縁起でもない!」「自分には早い!」という反応になるのは当然です。ここでヒントになるのが、先ほどの調査の「話し合うきっかけとなると思う出来事」への回答です。家族が病気になった、大切な友人やペットが亡くなった、新たな病気が見つかった、テレビで終活の特集をしていた…等の話が聞かれたときは、いつもよりACPへの扉が開きやすい状態かもしれません。

次に、ハードルを下げるツール。先の研修会内でご提示いただいたのが、横浜市の『もしも手帳』です。質問は3つだけ。“もしも”のとき、「(おおまかに)どんな医療を受けたい?」「自分で判断できなくなったら誰に決めてもらう?」「最期をどこで過ごしたい?」やわかりやすい言葉と答えやすい選択肢で構成されていて、紹介したり初めて取りかかったりするのにとっても扱いやすいツールです。そしてこの度、鎌倉市版が出来たとのこと!それが、この後ご紹介する『明日のわたし手帳』です。

①きっかけ作り、のまとめです。今かな?と思うタイミングで、『明日のわたし手帳』を紹介してみる、そしてできれば一緒に少し話したり、ご家族との話の種にしてみらう、というアプローチはいかがでしょうか?『明日のわたし手帳』は、今後さらなるブラッシュアップを目指していきたいそうです。ぜひ使ってみて、ご意見をお寄せ下さい。



ACPワーキンググループの活動と『明日のわたし手帳』の作成について

ACPワーキンググループリーダー
ガイア訪問看護ステーション 管理者 片岡 加奈恵

はじめまして。ガイア訪問看護ステーション鎌倉の管理者、看護師の片岡と申します。鎌倉市では人生の最終段階における意思決定を支える取り組みとして、ACPの普及を目的としたワーキンググループが立ち上げられました。医師、薬剤師、看護師、ケアマネジャーなど、地域の医療・介護に関わる多職種が参加し、鎌倉市民へのACP啓発について議論を重ねてきました。

その中で、私達は「いざという時に初めて考えるのでは遅い」という共通の課題認識に至りました。そこで、鎌倉市民の皆さんが日頃から自分の価値観やこれからの生き方について考え、身近な人と語り合うきっかけとなるツールとして「明日のわたし手帳」を作成しました。

本手帳は横浜市の「もしも手帳」を参考にして作られましたが、鎌倉市の「明日のわたし手帳」は単に記入するだけでなく、「考えること」「語り合うこと」を重視した内容となっています。本手帳の内容を身近な人と語り合っ「わたしらしく」選択する為の一助にしてもらいたいという、ワーキンググループのメンバー皆の想いが込められています。

*ACPワーキンググループは、鎌倉市在宅医療介護連携推進会議（広報誌No18参照）から派生したワーキンググループの1つです。

いつでも、何度でも 私とあなたの語り合い

人生会議

明日のわたし手帳

発行元：鎌倉市 介護保険課
鎌倉市在宅医療介護連携推進会議 ACP ワーキンググループ

はじめに

気が付かなくても、忘れていても、誰にでも
また思いがけなく訪れる人生の終末期・・・
あなたらしく生きていくために少し先の自分を
想像し「自分らしく生きる」ことを考えてみま
せんか？

あなたの心身の状況によって、
チャレンジしたいこと、望む生活、望む治療や
介護も変わってきます。
必ず訪れる老い、1年先、3年先、5年先
どんな自分でいたいか
考え・語り合うことが大切です。

考えてみよう 語り合ってみよう

人生の軌跡

みんないつかは老いて、衰えます。
スピードは一人ひとり異なりますが、
たどる経過は似ています。

かかりつけ医療機関名：
担当医師名：

居宅介護支援事業所名：
担当ケアマネジャー名：

地域包括支援センター：
担当者名：

主に利用している薬局名：

その他関わりのある方：

①もしもの時、『あなたはどこにいたいですか』
(複数希望があってもOKです)

☐ 自宅
☐ 今はわからない
☐ その他【
この場所を選んだ理由・思い

②もしもの時の『治療やケアについて』
(複数希望があってもOKです)

☐ 病状を知りたい
☐ 余命を知りたい
☐ できる限りの治療を受けたい
☐ 痛みや苦痛を和らげたい
☐ 治療は望まない
☐ その時の状況で家族に任せたい
☐ 今は考えられない
☐ その他【

上記回答を選んだ理由・思い

③もしもの時、意思表示できない状況だったら
『誰に判断を任せたいですか？』

☐ 家族 {
☐ 親族 {
☐ 友人・知人 {
☐ 医療・
介護関係者 {
☐ その他 {

□頼める人はいない

④あなたが大切にしていること
(生きがいや楽しみなど)

意思を伝える大切な手帳です。
気持ちが変わったらまた語り合しましょう。
いつも携帯したり、この手帳を書いた事を知る人
どこにあるかを伝えておきましょう。

書いた日： 年 月 日
語りあった日： 年 月 日
語り合った人：
この手帳の持ち主の氏名：

※広報誌掲載のため、実際の“明日のわたし手帳”とページ順を変更して掲載しております

これまで私は訪問看護師として、多くの利用者様とご家族を在宅で支えてきました。

その中で強く感じてきたのは、病気になり身体の自由がきかなくなって初めて、これからの生活や医療の選択について考え始める方が非常に多いという現実です。

ある方は「こんな状態になるまで考えたことがなかった」と戸惑いながら意思決定を迫られ、その後の生活に違和感を抱いておられました。

中には意識が無いうちに本人が望まない延命治療を家族が選択したケースもありました。判断を任されるご家族の葛藤も計り知れません。ご本人が望んだであろう事を選択しても、手がかりが無いと「これで良かったのか」と不安に思うという声も相談された事がありました。

こうした場面に立ち会うたびに、人生の大切な選択が時間や状況に追われて決められてしまう現状にもどかしさを感じてきました。本来、意思決定はその人らしさや価値観に基づき、納得して選べるものであってほしいと考えています。

その為には、できるだけ早い段階から自分の考えを整理し、言葉にしておくことが大切です。「明日のわたし手帳」がそのきっかけとなり、ご本人とご家族が語り合っ、納得できる選択に繋がることを心から願っています。

