

Title 父のこれから

Theme 03

これからのこと、 家族と話していますか？



行動目標 3

市民一人ひとりの暮らしから
地域福祉を始めます

耳にすることが増えた「終活」や「エンディングノート」に「人生会議」。言葉は知っていても、家族で話し合ったことはない、という人は少なくありません。さくらさんの場合はどうでしょう。



大切な身近な人との話し合い

令和2(2020)年7月に実施した「高齢者の保健福祉に関するアンケート調査」の結果では、将来介護が必要になったときに自宅の在宅での介護を希望する人や、治らない病気や寿命が近づいたときに自宅で最期を迎えたいと思っている人が多くいることが分かりました。

住み慣れた場所で安心して暮らし続けるためには、医療・介護などのサービスの充実だけでなく、自らの将来について考え、家族や親しい人と話し合い、共有しておくことが大切です。最も身近で、最も小さな共同体である家族・世帯、身近な人と大切なことを話し合う対話の時間をとってみてはどうでしょうか。

地域に
根ざす医師

小笠原先生からのコメント

はじめましょう 人生会議(ACP)

人は生まれて以来それぞれに歴史があり、さまざまな価値観や人生観を持って日々過ごしています。そういった思いに沿って将来どのような暮らし方をしたいか、また人生の最終段階をどのように過ごしたいか皆さん考えていらっしゃることでしょう。

体が元気で頭もしっかりしているうちは自分の思いをはっきりと伝えることができますが、病気や事故、あるいは認知症などで自分の思いや考えを伝えられなくなるかもしれません。

そのような場合に備えて、希望や思いを前もって整理して今後の医療やケアに活かすことができるように家族や自分の代わりに意思決定してくれる人、さらに医療・介護者等と繰り返し話し合うプロセスが人生会議(ACP: アドバンス・ケア・プランニング)です。まずは家族の中で話し合いを始めてみませんか。



小笠原 英敬先生

勝谷・小笠原クリニック 院長 /
特定非営利活動法人 五師士会 理事



身近な人を大切に暮らしていくために 何ができるだろう？

市民一人ひとりで心がけること 身近な人たちと一緒にできること

- ・元気なときに身近な人と将来の話をしておきましょう
- ・10年後を意識して、自分のこと、子どものこと、親のことなど、暮らし方を考えましょう
- ・自分自身の暮らしと、地域のつながりを理解しましょう

地域全体で取り組むこと

» 地区・地域

- ・出前トークを活用し、自分の生き方や地域とのつながりを考える機会をつくりましょう

» 社会福祉協議会

- ・身近な人とのつながりの大切さについて普及啓発します
- ・スキルを持った人たちが、地域福祉活動で強みを生かす仕組みをつくります

行政が取り組むこと

- ・人生会議、エンディングノートを活用し、自分の生き方を考える機会をつくります
- ・在宅で療養したい人や家族からの相談に応じます