

地域で考えよう
終活セミナー 開催レポート



NPO 法人ひなた理事長の眞船一夫氏による講演会。実母の最期を看取った経験をまじえて終活の大切さを語る

10月31日、東那須野地区の住民を対象に「終活」セミナーが開催された。これは、地域のひととひとを結ぶための集いとして、東那須野地区「お互いさま」があふれる会が企画したもの。参加者は定員50人を上回り、関心の高さがうかがえた。

参加者に感想を聞きました



早坂 孝行さん 照世さん
終活の印象が変わりました
ここ数年、悲壮感を抱きながら終活を少しずつ進めてきました。でも、今日のお話を聞き、自分の人生を整理していけばいいんだと気持ちがほぐれました。



三本木 忠二さん
書くことの大切さを実感
これまで終活について深く考えたことはありませんでした。エンディングノートを書くなど、言葉にして記録に残しておくことが大切なんですね。

エンディングノートって？

人生を振り返り、自分の思いや希望を家族や大切な人へ書き残すものです。形式にとらわれなくて良いので、まずはノートやメモ帳に書いてみましょう。

寝たきりになった時の対応

- 自宅で家族に頼みたい
- 自宅で専門ヘルパーに依頼し家族と過ごしたい
- 病院や介護施設に入院したい
希望施設名・場所 ()
- 状況に応じて家族・親族に判断を任せる

延命治療について

- 最期の時まで可能な限り延命治療を続けてほしい。
- 苦痛が伴う際の緩和治療は希望するが、延命治療は不要。
- 延命治療については家族の判断にゆだねる

財産管理

- 家族に任せる (氏名 続柄)
- 既に特定の人に依頼している
(氏名 続柄)
委任契約 あり なし 後見契約 あり なし
- 特定の人・専門家などに依頼したいが、まだ頼んでいない (氏名 続柄)
- 全く考えていない

病院医療



メリット

- 多くの医療スタッフが近くにいる
- 高度な医療が受けられる



デメリット

- 面会時間が限られるなど生活が制限される
- 医療費の負担が大きい

在宅医療



メリット

- 住み慣れた家や使い慣れた生活用品がある
- 家族も自由に入りができ、本人にも制限が少ない



デメリット

- 家族や周囲の負担が大きくなりやすい
- 高度な医療は受けにくい

人生の最期を
どう過ごしたいですか？

最期の過ごし方の選択

病气やけがで誰かの力を借りないと生活ができなくなったとき、あなたはどこで過ごしたいですか？

住み慣れた家で家族と一緒に普段どおりの生活をできるだけ長く続けたい。それとも、いつも近くに専門スタッフがいて病院で安心して過ごしたい。そのどちらを選ぶかは、人それぞれ異なるでしょう。また、最期まで自宅で過ごしたいと思っても、家族に迷惑をかけたくないという理由から、病院を選ぶ場合も考えられます。

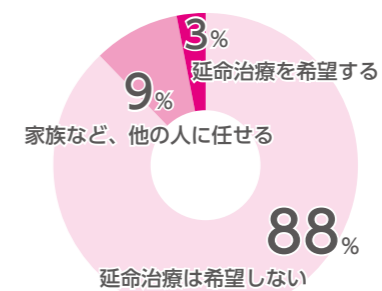
意思を伝える大切さ

自分で意思表示ができなくなってしまう場合、家族や周りの人たちはどうすればよいでしょうか。平成24年に55歳以上の人を対象に行われた内閣府の調査で、「延命のための医療行為の希望の有無」を聞いたところ、「延命治療は行わず、自然にまかせてほしい」

誰もいつか迎える人生最期のとき。必ずやってくるその日をどのように迎えたいのか考え、準備を始めるのに早過ぎるということはありません。

延命のための医療行為の希望の有無

「高齢者の健康に関する意識調査」(内閣府 平成24年調査)



と答えた人が9割という結果に、多くの人が延命治療を望んでいないことが明らかになりました。しかし、本人の意思が確認できない場合、家族はできるだけ長く生きてほしいと願い、延命を希望することも考えられます。だからこそ、元気なうちから自分の最期について家族や周囲の人と話し合い、自分の意思を伝えておくことが大切なのです。

エンディングノートを活用

最期まで自分らしく生きるために、元気なうちから人生を振り返り、締めくくる準備をする「終活」。

最期を迎える前と後について考え、意思表示しておくことです。終活として始めやすいのが、エンディングノート。書店などで購入でき、ほとんどのノートには「介護や医療」と「財産」に関する項目があります。自分の希望が書けるので、意思を伝えられない状態になっても、家族がノートに基づき判断できます。また、「家族 大切な人へのメッセージ」を書く欄もあるので、気恥ずかしくてこれまで口には出せなかった家族への思いを伝えることもできます。これまでの感謝や大切な思い出などを振り返って書いておくと、ノートを読む家族も喜んでくれるかもしれません。

自分らしい最期のために

終活はこれまでの人生の整理整頓。最期は全ての人にいつか訪れるものです。

自分が望むような最期を迎えるために、今から少しずつ考えて、書き留めたり、周りの人に話したりすることが希望を叶える何よりの近道になるはずです。

最期まで自分らしく暮らすために、自分はどこで、どのように過ごしたいのか、人生を振り返りながら、今のうちから考えてみませんか。

終活を考える第一歩！講演会に出かけてみませんか ▶問い合わせ 那須郡市医師会 ☎ 0287(23)8647

落語に学ぶ在宅医療
笑い与健康に注目して編み出された「お笑い落語健康体操」。みんなで笑ってストレスを解消しましょう。
▶とき 12月9日(土) 午後1時30分～(午後1時開場)
▶ところ 大田原市総合文化会館 (大田原市本町1-3-3)
▶講師 三遊亭 白鳥氏 ▶参加費 無料

地域共生社会と終末期の暮らし方
富山県で高齢者も障害者も児童も集うデイケアハウスを開設する看護師2人を招きます。地域でどう生き、どう最期を迎えるのか、一緒に考えてみませんか。
▶とき 2月25日(日) 午前10時～午後12時15分
▶ところ 三島ホール(東三島6-337)
▶講師 惣万 佳代子氏、西村 和美氏 ▶参加費 無料