



話し合いに備えての あなたの覚え書き

人生の最終段階に望む医療やケアについて、よく話し合うことが大切です



the conversation project

CREATED BY THE CONVERSATION PROJECT AND THE INSTITUTE FOR HEALTHCARE IMPROVEMENT

対話プロジェクトは、みなさんが人生の最終段階に望む医療やケアについて 話し合うことを支援するためのプロジェクトです。

あなたやご家族がいずれ直面する、医療に関する意思決定のすべての事項を、たった一度の話し合いや支援で解決することは難しいでしょう。しかし、話し合いを通して、あなたやあなたの人にとって最も重要なことは何かを共有し、理解することができます。この話し合いをしておくことで、もしもの時の意思決定が少しは楽になるかもしれません。

名前

日付

この覚書きの使い方

この覚書きですべての疑問を解決することはできませんが、あなたの思いや考えを整理して、大切な人と話し合えるために役立ちます。

この覚書きは、あなたの望みを誰かに伝えようと考えている時、または、あなたが誰かの望みを伝えるために手助けしたい時のどちらにも使うことができます。

時間をかけて話し合ってください。この覚書きは、たった一度の話し合いで完成させるべきではありません。何度も話し合い、書き直し、完成させることが目的です。

目次

話し合いが大切な理由.....	2
Step 1: 準備しましょう	3
Step 2: 考えてみましょう ..	4
Step 3: 話し合いましょう ..	7
Step 4: 続けましょう	10

話し合うことが大切な理由

人生の最終段階に望む医療やケアを話し合うことで、あなたの大切な人達との絆がより強くなります。これは大変重要なことで、あなたにもできます。

以下の調査結果をご覧ください:

90% の人々が人生の最終段階について大切な人と話し合うことは重要だと回答した。

27% の人々が実際に話し合いをしたことがあった。

Source: The Conversation Project National Survey (2013)

60% の人々が難しい決断によって家族に負担がかかることのないようにしておくことは、非常に重要であると回答した。

56% の人々が人生の最終段階における自分の希望を話し合っていないかった。

Source: Survey of Californians by the California HealthCare Foundation (2012)

80% の人々がもし深刻な病気にかかったら、人生の最終段階における医療の希望を医師に伝えておきたいと回答したが。

7% の人々が実際に医師と話し合ったことがあった。

Source: Survey of Californians by the California HealthCare Foundation (2012)

82% の人々が、自分の希望を書面に記載しておくことは重要であると回答したが。

23% の人々が実際に実行していた。

Source: Survey of Californians by the California HealthCare Foundation (2012)

たった一度の話し合いが大きな変化をもたらします。

Step 1 準備しましょう

人生の最終段階における医療についての話し合いを準備するにあたり、多くの疑問がわいてくると思います。そこで、役に立つ以下の2つの質問をご紹介します：

❓ 話し合いを始める前に、どのようなことを考え、準備しておきたいですか？

❓ 特に必ず話し合っておきたい事柄や心配事がありますか？(例：財産管理について、家族の世話の段取りなど)

覚えておいてほしいこと：

- まだ話し合いを始める必要はありません。ただ話し合うことについて考えてみるだけで良いのです。
- ご自身や、あなたの大切な人や友人に手紙を書くことから始めるのも良いかもしれません。
- 友人と話し合いの練習をしてみるのも良いでしょう。
- 話し合う中で、あなたの大切な人とあなたの意見が合わないことがあるかもしれませんが、それでも問題はありません。もしもの時に備えて、今の時点からそれを分かった上で、話し合いを続けることが大切なのです。
- 話し合いは、たった一度きりで終わるものではありません。ゆっくり時間をかけて、何度も話し合いを重ねていきましょう。

Step 2 考えてみましょう

人生の最終段階をどのように過ごしたいか考える時、あなたにとって最も重要なことは何ですか？あなたが最も大切にしていることは何ですか？**これらを考えてみると、話し合いを始めやすくなります。**

? 右の文に続く内容を考えてください。私の人生の最終段階において大切なことは…

(例：子どものことが最期までわかること、素晴らしい看護を受けられる病院で過ごすこと、大切な人にさようならが言えること。)

あなたの「大切なこと」に関する意見を大切な人に伝えておくことが、今後大いに役立ちます。例えば、家族が医師に、あなたにとって何ができることが最も重要かを伝え、治療の継続の是非について話し合う際にも役立ちます。

あなたの立場に関する質問

あなたの人生の最終段階に望む医療やケアを明らかにするために以下の質問肢を活用してください。各状況で、あなたの気持ちを最もよく表している数字をひとつ選んでください。

患者として、私はこの程度知りたいです…

1

2

3

4

5

自分の状態と治療に関する基本的なことだけ

自分の状態と治療に関する詳細すべてについて

.....

医師に、私は…

1

2

3

4

5

医師が最善と思うことをしてもらいたいです

すべての状況において自分の意見を聞いてもらいたいです

もし私が人生の最終段階にあつたら、私は...

1

2

3

4

5

病気がどのぐらい進行しているか知りたくありません。

医師がどのぐらいの余命と考えるか知りたいです。

?

ここまでの答えを見てください

意思決定の過程で、あなたはどのような役割を持っていただきたいですか？

あなたはどのくらいの期間、治療を受けたいですか？

1

2

3

4

5

どんなにつらい治療でも出来る限り続けたいです。

命の長さよりも日々の生活の質の方が重要です。

治療に関してあなたが心配なことは何ですか？

1

2

3

4

5

十分な治療を受けられないかもしれないことです。

不要に積極的な治療を受けさせられるかもしれないことです。

人生の最後の時を過ごしたい場所はどこですか？

1

2

3

4

5

最後の日々を医療施設で過ごすことになっても構いません。

最後の日々は自宅で過ごしたいです。

?

ここまでの答えを見てください

あなたはどのような医療やケアを希望しているのでしょうか？

大切な人にどの程度関わってほしいですか？

1

2

3

4

5

大切な人に 少しくらいつらい思いをさせても、私の望む通りにして欲しいです。

私の希望に反しても、大切な人が安心できるようにして 欲しいです。

最後の時のプライバシーについて、私は...

1

2

3

4

5

最後の時はひとりにして欲しいです。

大切な人に囲まれて いたいです。

情報提供の際、私は...

1

2

3

4

5

大切な人に私の健康に関する事項をすべて知らせたくありません。

大切な人に私の健康に関する情報をすべて伝えても構いません。

? ここまでの答えを見てみましょう

あなたの大切な人にどのような役割を担ってほしいですか？あなたの大切な人は、あなたの望みを知っていますか？あるいは、全く知らないでしょうか？

? 人生の最終段階に希望する医療やケアについて、あなたが家族や知人、医師に伝えておきたいと感じる最も重要な 3 つの事柄は何ですか？

1.
2.
3.

Step 3 話し合いましょう

話し合いの準備が整ったら、基本的な事項について考えてみましょう。

当てはまるもの全てに印を付けてください:

? 誰と話し合いたいですか?

- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 母 | <input type="checkbox"/> 信仰の指導者 (僧侶、神主、
牧師、司教など) |
| <input type="checkbox"/> 父 | <input type="checkbox"/> 友人 |
| <input type="checkbox"/> 子ども | <input type="checkbox"/> 医師 |
| <input type="checkbox"/> 配偶者/パートナー | <input type="checkbox"/> 介護者 |
| <input type="checkbox"/> 姉妹/兄弟 | <input type="checkbox"/> その他: <input type="text"/> |

? いつ話し合うのが良いでしょうか?

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 次の休日 | <input type="checkbox"/> 子どもが生まれる前 |
| <input type="checkbox"/> 子どもが大学に進学する前 | <input type="checkbox"/> 次に両親や、離れて暮らす子ども
に合う時 |
| <input type="checkbox"/> 次の旅行の前 | <input type="checkbox"/> 次に家族で集まる時 |
| <input type="checkbox"/> また体調を崩す前 | <input type="checkbox"/> その他: <input type="text"/> |

? 安心して話し合えるのはどこですか?

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 食卓 | <input type="checkbox"/> 公園 |
| <input type="checkbox"/> お気に入りのレストラン | <input type="checkbox"/> 寺院や教会 |
| <input type="checkbox"/> 車の中 | <input type="checkbox"/> その他: <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> 散歩中 | |

? 絶対に伝えておきたいことは何ですか?

Step2 の最後の質問「最も重要な3つの事柄」に答えていたら、そのことをここに記入しても構いません。

始め方

話し合いのきっかけを作る例:

「話し合いたいことがあるんだけど。」

「(家族の) さんが亡くなった時のことを思い出してみて。あれは良い最期だったと思う？あるいは、つらい最期だったかな？あなたの時はどのようなになるだろう？」

「私は さんに起こったことを考えていたら、に気付いたことがあるのだけど…。」

「私は、今は大丈夫だけれど、 を心配していて、話しておきたいと思う。」

「将来について考えないといけないと思っているんだけど、相談に乗ってくれないかな？」

「私の人生の最後の時に何を望むかについて、質問に答えてみたんだけど。私が答えたことを見てもらいたいな。もしあなただったら、どう答えるかも教えてくれるといいな。」

話し合う内容:

- 人生の最終段階について考える時、最も重要なことは何ですか？この時期をどう過ごしたいですか？
- 健康に関して特に心配なことはありますか？人生の最終段階においてはどうかですか？
- 身辺整理したいことや、大切な人に伝えておくべき事項は何ですか？
(例：財産や資産管理、人間関係など)
- 誰にあなたのケアに関わってもらいたいですか、または関わって欲しくない人はいますか？あなたが自分で意思決定できなくなった時、あなたに代わって決断を下すのは誰ですか？(この人があなたの代理意思決定者となります)
- あなたは医療やケアに関する事柄を自分で主体的に意思決定したいですか？あるいは、医師が最善と考える方針に従いたいですか？
- 意見の行き違いや、家族とうまくいっていないことなど、気がかりなことはありますか？
- できればその場にいたい、あなたによって重要な節目となるような出来事がありますか？(例：孫の誕生、あなたの 80 歳の誕生日など)

- どこで医療やケアを受けたいですか？（または過ごしたくない場所）
（例：自宅、介護施設、病院など）
- 受けたい治療（または望まない治療）はありますか？
（例：心肺蘇生、人工呼吸器の装着、経管栄養など）
- いつ頃、治癒を目指すための治療から、苦痛を和らげるためのケア（緩和的ケア）に移行しても良いと考えますか？

これらの項目はあなたが考える必要があるすべての内容を含んでいませんが、話し合いを始めるのにはちょうどいい質問です。さらに詳しく話し合いたい場合は、医師や看護師にご相談ください。

覚えておいてほしいこと:

- 人によって考えるのにかかる時間は違います。焦らないでください。
- あなたが話し合いの舵を取る必要はありません、話しの流れにまかせれば良いのです。
- 人によって良い死の意味合いは違うので、評価しないでください。
- この話し合いで全てを決定する必要はありません。状況に応じていつでも考えを変えられます。
- 話し合いのすべての過程に意味があります。
- これ、この先たび重なる話し合いの第1回目です。すべての重要な事項について、今決める必要はありません。

さあ、話し合いを始めてみましょう! 話し合いを繰り返すことが、あなたとあなたの大切な人達に決断する力を与えてくれます。これで自分が望むように生き、そして最期を迎えるためにお互いに助け合う準備に入りました。

Step 4 続けましょう

お疲れさまでした! まずは初めての話し合いができたと思います。この後の質問で最初の話し合いがどうだったかを振り返り、今後話し合いたいことをまとめてみてください。

.....

❓ 誤って伝わったり、誤解されたりした為に、明確にする必要があると感じた事項はありましたか？

❓ 次回は誰と話し合いたいですか？話し合いの場に同席してほしい人はいますか？（例：あまり意見が合わない兄弟など）

❓ この話し合いをしてあなたはどのように感じましたか？あなたが覚えておきたいことは何ですか？大切な人に覚えておいてほしいことは何ですか？

❓ 次回に必ず尋ねたいことや話し合いたいことは何ですか？

ここで話し合いうことができたので、もしもの時にあなたの意向が尊重されるように、あなたの思いを明確に記載し、伝えるため、二つの重要な法的文書の作成について考えてみましょう。

□ **医療に関する代理意思決定者を選びましょう**

医療委任状(医療に関する永続的委任状(a durable power of attorney for health care)としても知られています) は、もしあなたが自分の希望を表明できなくなった時に、あなたに代わって医療やケアに関する意思決定をし、希望を伝える代理人を任命する法的文書です。あなたが話せなくなった時にあなたに代わって希望を伝えてくれる信頼できる人で、あなたのことをよく理解している人を選んでください。

□ **事前指示書を完成させましょう**

事前指示書(Advance Directive) は、リビング・ウィル(Living Will)としても知られていますが、あなたが自分で意思決定することや、希望を伝えることができなくなった場合に備えて、人生の最終段階で希望する医療やケアを指し示す法的な文書です。(注：これは資産贈与のための遺言状とは異なります。)

お問い合わせ

ホームページをご覧ください

www.theconversationproject.org

Eメールをお送りください。

conversationproject@ihi.org

フェイスブック、ツイッターでフォローしてください。

 @convoproject

 TheConversationProject