




最 期 ま で 自 分 ら し く 暮 ら す た め に

自分の人生の最期を
どのように過ごしたいか考えてみましょう。

あなたは、人生の最期をどこで、誰と過ごしたいですか。

あなたは、どんな医療やケアを受けたいですか。

あなたは、これから、どんなふうに生きていきたいですか。



考えたことを大切な人と 話し合ってみましょう

家族や周囲の人と話し合ってみてください。

話す内容は、「人生の最終段階にどんな医療やケアを受けたいか」「どこで過ごしたいか」だけでなく、「あなたがどんなふう生きてきたか」「これからどんなふう生きていきたいか」「どんな不安をもっているか」、それに対して相手がどう思っているか、など様々です。

対話を通じて、思いを共有することが大切です。

家族と話し合う

家族や周囲の人にあなたの思いを伝えてみてはいかがでしょうか。普段では顔を合わせる機会の少ない遠くに住んでいる家族にも声をかけましょう。体調の変化などにより気持ちも変化するものです。さまざまな局面で、皆で何度でも話し合いの機会を設けましょう。

これまで
大切にしてきた
こと、もの

不安に
思っている
こと

座右の銘

これから
どのように
暮らしたいか

あらかじめ考えておきたい 「医療への希望」

人生の最終段階における医療を選ぶとき、かかりつけ医などからどんな治療の選択肢があり、それによりどのようなことが予測されるかなどの説明を受け、これをもとに本人と医療従事者が話し合いを行なって決定することが大切です。ただし、本人の意思が確認できない場合は、家族や医療従事者が最善の治療方針を決めていくことになります。だからこそ、事前に考えておき、希望や思いを伝えておくことが大切なのです。

医療・ケアチームと話し合う

自宅で療養する際には、かかりつけ医と共に医療・ケアのチームであなたの療養生活を支えることになります。あなたの意思を伝えておきましょう。

話し合いの進めかた（例）

あなたが大切にしていることは何ですか



あなたが信頼できる人は誰ですか



信頼できる人や医療・ケアチームと
話し合いましたか



話し合いの結果を大切な人たちに
伝えて共有しましたか

心身の状態に応じて
意思は変化することがあるため、何
度でも、繰り返し考え、
話し合しましょう。

考えたことや 話し合ったことを実際に 書き記してみる

.....

- 医療やケアについての思い

.....

- 療養場所についての希望

.....

- これまで大切にしてきたこと

.....

- 家族への思いや感謝の気持ちなど

.....

話し合ったことをノートなどに書き留めておきましょう。
また、これまでの人生を振り返って書いてみると、自分らしい生き方に改めて気づくこともあります。

そうすることで気持ちが整理されていきます。

*時間が経つにつれて、考えが変わることは自然なことです。家族や医療従事者と話し合いながら、何度でも書き直しましょう。

ご家族のみなさまへ

あなたは、ご家族の人生の最期についての思いを知っていますか。
人生の最終段階をどんなふうに暮らしたいか、話をしたことがありますか。
大切な判断を求められたときに、迷ったり後悔したりすることがないように、「本人ならこう思うだろう」と推察できるよう、ご本人を含め皆で話し合っておきましょう。

最期まで 自宅で過ごしたいと願う ご本人とそのご家族へ

最期は住み慣れた自宅で過ごしたいと希望する人も増えています。

人は終末が近づくと水分や栄養が取れなくなったり、眠っている時間が長くなってきたり、身体にいろいろな変化が現れます。

あらかじめ、かかりつけ医や訪問看護師から現在のご本人の状態や、今後どのような変化が予測されるのか説明を受け、どうしたらよいかを知っておくことが、落ち着いた対応につながります。

不安や、困り事については、かかりつけ医や訪問看護師に相談しましょう。

終末期、そばで支えるご家族にできることがあります。

感謝の気持ちを伝えたり、思い出を話しかけてあげましょう。好きだった音楽を聞かせてあげることも良いことです。

手を握ったり、身体をさすってあげたりしましょう。

心地よさを得られたり、ご家族が傍にいると感じることで安心へとつながります。

大切な人の人生の最期に寄り添っていきましょう。

ご本人とご家族の思いを チームが支えます



地域包括支援センター

支援が必要な高齢者やその家族の状況に応じたサービスが受けられるよう支援します。



かかりつけ医

在宅での療養生活を支えます。



訪問看護師

状態の観察や必要な医療処置を行います。療養上の支援やアドバイスを行います。



理学療法士 作業療法士 言語聴覚士

療養環境や状態にあわせたリハビリテーションを行います。



歯科医師 歯科衛生士

歯科治療のほか、口腔ケア、嚥下訓練を行います。安全に口から食べられるための支援も行います。



薬剤師

薬の説明や服薬方法など、服薬についてのサポートを行います。衛生材料の供給も行います。



ホームヘルパー 介護福祉士

身体介護（食事、排泄等）や家事援助（買い物、掃除等）日常生活上の援助をケアプランに沿って行います。



ケアマネジャー

要支援・要介護と認定された人に対し、介護保険のサービスが利用できるよう、ケアプランを作成したり、介護サービス事業所との調整をします。