

65才

いきいき  
からの  
うめだ暮らし

梅田地区モデル事業広報第5号

発行元：足立区地域包括支援センター関原 東京都足立区関原 2-10-10 Tel03-3889-1487 Fax03-3887-1407

## 人生の終末期を考える「人生会議」でより確かな終活を！

令和2年2月1日、梅田地域学習センターにて、地域包括支援センター関原によるイベント「人生会議とは」が開催されました。218名もの参加者が訪れた当日の様子をご紹介します。



初めに行われたのが、行政書士・  
いくしまきよみ  
社会人落語家の生島清身さんによる落語「天国からの手紙」。笑いとともに遺言の大切さが伝わります。



民生・児童委員協議会第三合同（10地区）会長の川上重昭さん、千住中央診療所・院長の山本亘先生、かもめ訪問看護ステーション・所長の羽田雅代さん、ふくろう居宅介護支援センター梅島・所長の藪井ひとみさんが、それぞれの立場から人生会議を語りました。



劇団うめはるによる寸劇「自分らしく生きる」。家族で集まり自分の意思を話し合う、人生会議を演じました。

218名が考えた「人生会議とは」



千住中央診療所・院長の山本亘先生が、医師の視点で人生会議の大切さを伝えました。

## 人生会議で人生の終わりに備えよう

「こんな医療やケアを受けたい」と思っている、それを受けるためには専門職やまわりの人に伝えないとかなけません。命の危険が迫った状態では、**約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めることや、望みを人に伝えることができなくなる、**と言われていました。

そんな時にも自分が望む医療やケアを受けるために、家族やまわりの人と共有するための話し合いを「**人生会議**」と言います。

今回のイベントでは、さまざまな登壇者が「人生会議を中心に、自分らしい人生の終わりを迎えるためにできること」を提案しました。家族がいなくても、今の自分を支えてくれている人に意思を伝えておくことが大切です。話し合いが難しければ遺言という形にしてもいいのです。

人の意思は時間とともに変わっていきます。だから**人生会議は1度だけでなく、繰り返し考え、話し合うのがおすすめです。**

### 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？

心や体の状態によって意思は変化することがあります。何度でも、繰り返し考えて、話し合みましょう。

## 「人生会議とは」に参加して

夫の両親を介護した時、両親の思いを聞き、まわりにも代弁者として伝



田村うた子さん

えたのを思い出しました。これからは自分の遺言も考えたいですね。

急に妻が亡くなった時、妻の思いも、物の置き場さえもわからなくて困りました。子どもたちのメールや話し合いで、自分の思いを伝えていこうと思います。



久我俊夫さん

(アンケートより)

- ・人生会議は、死ぬための会議だと思っていたけれど、どう生きるかの会議ですね。
- ・劇団の皆様の演技にとっても感動しました。明るくこれからの人生を考えるきっかけになりました。
- ・人生会議を知り、私もエンディングについて考えることにしました。

足立区で配布中  
エンディングノート  
を活用しよう



足立区では、高齢福祉課や各エリアの地域包括支援センターで、エンディングノートを配布しています。自分の意思を確認しまわりの方に伝えるために、ぜひご利用ください。



地域の皆様のご協力をいただき  
ありがとうございました。