平成 31 年度　第 1 回（震災後 91 回）

テーマ：「本人も家族も地域も”良かった”と思える人生にするために」
日　時：平成 31 年 4 月 25 日(木)　14：00～16：30
場　所：陸前高田市コミュニティホール　大会議室
参　加：66 名 23 団体
資　料：　別紙参照

１　開　会
２　挨　拶　陸前高田市　福祉部長　齋藤晴美

地域のつながりが希薄化している現在、この未来図会議を中心に市民の皆様や行政・関係団体が立場や分野を超えて、はまってかだる機会を持つことはとても貴重なことであり、当市が掲げている「ノーマライゼーションという言葉がいらないまちづくり」への１歩にも繋がるものと考える。

陸前高田市健康づくり推進計画では、基本的な方向性の中で、住民と作る医療の目標として、命について考える機会を増やすことを掲げている。本日は、広田診療所 岩井 直路 所長より「人生の最終段階における心づもり～本人も家族も地域も“良かった”と思える人生にするために」と題し、ご講演をいただく。ぜひこの機会に自分事として考えるきっかけとしてほしい。

３　内　容

⑴　「未来図会議が目指すところ」

陸前高田市　福祉部保健福祉課保健係　保健師　佐藤　沙希

より良いまちづくりに向けて、市民活動やまちづくり、子育て関連など、様々な分野の方々が地域で活動しているが、立場や職種を越え、健康や幸せを感じられるまちづくりの実現に向け議論する場が未来図会議。会議を通して、新たな繋がりが生まれ、お互いの活動からアドバイスやヒントを共有できる会議でもある。

⑵　「人生の最終段階における心づもり
～本人も家族も地域も“良かった”と思える人生にするために」

陸前高田市国民健康保険広田診療所　所長　岩井 直路　氏

日本医師会や岩手県医師会においても、「アドバンス・ケア・プラニング」についての話題は出ており、日本全体で動き始めているが、地域の実状に合ったものを作っていかなければいけないと思っている。陸前高田市では、震災という大変な経験の中で、突然さよならも言えずに命が終わってしまった方々が大勢いる。最期について考える時間があることは幸せなことだと思い、この機会に自分事として考えてもらいたい。

どういう最期を迎えたいか希望を叶えるためには、最期について考え、思いを共有することが必要。思いを共有する手段に、「リビング・ウィル」「アドバンス・ケア・プラ

ンニング」がある。「リビング・ウィル」は、人生の最終段階を迎えた時に、医療の選択について事前に意思表示しておく文書であり、自分らしく誇りを持って最期を生きることに繋がる。「アドバンス・ケア・プラニング」は、将来の変化に備え、将来の医療及びケアについて患者さんを主体に、家族や近しい人、医療ケアチームが繰り返し話し合いを行い、患者さんの意思決定を支援するプロセスのこと。患者さんの人生観や価値観・希望に添い、尊厳ある生き方を実現することが目的である。がん、内臓疾患、認知症、老衰など最期の迎え方は様々であり、また、考える段階によっても希望が変化するため、段階・段階で作り替えていく必要がある。今回、自由記載とチェック方式を組み合わせたものを作成した。大切にしてる事や、価値観・人生観を書くことで自分の気持ちを整理でき、最期についてより選択しやすくなると思う。自分の余命が残り少なかったとしたら、何をしたいか？どうしてもらいたいか？せひ考えてみてほしい。

また、皆さんの思いや人生を尊重し、医療機関・介護施設・救急車・警察にも負担を掛けないようにするためには、広田診療所だけではなく、県立高田病院や県立大船渡病院の協力、未来かなえネットやホットつばきのシステムが必要である。この仕組みや連携体制がしっかりすると、気仙地域はすごくいい地域になると思っている。

死を見つめ、今を大切に生きる―。今生きている私たちは、本人も家族も地域も本当に良かったと思えるよう、しっかり準備しておくことが大切だと思う。死と向き合うのは辛いことだが、向き合える幸せもあるのだから。今日は、私自身のアドバンスケアプラニング、人生の最終段階における心づもりの話をしたが、どこでも話せることじゃない。陸前高田市が良くなってくれるのならと、そういう思いを込めて話した。

（ア）「後先のこと」
（ド）「どうしたいのか」
（バンス）「晩年をどう過ごしたいか、サポート受けたいのか」
（ケ）「計画を事前に立て」
（ア）「あなた自身の人生が」
（プ）「プラスの輝きを持つように」
（ラ）「楽な気持ちで肩ひじ張らずみんなで話し合い、記録して」
（ニン）「人間としての尊厳を大切にした」
（グ）「good death and die. 良き最期を迎えよう」

⑶　参加者の皆さまと“はまってけらいん、かだってけらいん”
テーマ：「アドバンス・ケア・プランニングを自分事として考えてみましょう」

１Ｇ：「アドバンス・ケア・プランニング」のアンケートを悩みながら記載した。自分自身のことも、家族のことも、できるうちに集まって話し合い、整理することが大切だと思った。今日のように自分事として捉えてもらうには、どのように伝えるとよいのか？

岩室氏：今日の岩井先生のお話しは、ご自身の事を包み隠さずお話しくださったので、すごく身に沁み、身近に感じられたのだと思う。先生は、体験を語ることが大

事なことと考えてお話し下さったのか？

岩井氏：陸前高田市の人達の事を大事に思っているから、自分をさらけだして語った。どうすれば「アドバンス・ケア・プランニング」について理解してもらえるだろうかと考えて、“おしょしい(恥ずかしい)”けれども、このやり方が良いと思った。

２Ｇ：死について家族で話し合うのは気持ち的に難しい。特に親と人生の話をするのは、気恥ずかしくもある。普段から家族間で生き方について話し合う文化ができるといい。

岩室氏：陸前高田市では、死の話をすることはタブー視されている風潮があると思う。この現実の中で、「アドバンス・ケア・プランニング」についてどうお考えか？

岩井氏：震災という大変なことがあったからこそ、しっかりとした準備を行い、“いい人生だった”と思えるような最期を迎えることが生き残った者の役割責務ではないかと考える。

３Ｇ：最期について日頃から考え、家族と話し合っているが、文章化することが大切だと思った。末期がんの家族がいて悩んでいたが、「ヒロピス」に行って話を聴いてもらったことで少し気持ちが楽になった。

岩井氏：「ヒロピス」とは、がん看護ケアよろず相談窓口。がんケア病院に長く勤務していた看護師を中心に予約制で実施している。今後はＡＣＰ（アドバンス・ケア・プランニング）外来や、患者や家族が集い、悩みや心配事を話し合えるような場所「ヒロピスカフェ」の実現も考えている。

４Ｇ：家族の最期について、「治療は、痛くなく苦しくなく」とだけは伝えていたが、それ以上のことは話していなかった。話し合いの結果も記録して残しておくことが大切だと思った。

岩井氏：思いが共有できていれば文書が無くても良いかもしれないが、後で混乱することもあるので文書に残しておくほうが良いと思う。

５Ｇ：家族と死について話ができていない。本人も家族も、悲しくなるので避けてしまう。

岩井氏：死について限定するのではなく、その人が大事にしていること、思いを聴くとよい。話すことで心が通じ合うはず。

岩室氏：はまかだが進んでいる地域は自殺が少ない。これは辛いことを話して自殺が減っているわけではなく、いろいろな話をすることで気付きが生まれている結果である。

６Ｇ：最期について家族に意思表示をしていたつもりだが、感謝の気持ちを伝えていな

かったことに気付いた。
岩井氏：自分は支えられて生きている。だから感謝。

７Ｇ：免許更新の機会などにアドバンス・ケア・プランニングについても情報提供し、考える機会を提案してみては？地域全体で考えていきたいテーマである。

８Ｇ：住民の参加が多く、関心のあるテーマ。介護されたいと思っても在宅介護が難しい現実がある。自分の意見もそうだが、家族のことを 1 番に考える。老いては子に従えはどうなのか？
岩井氏：家族のことを思いやるのも 1 つ。話し合いの中で思いを共有し、自分の選択をすることが大切。

４　閉会

★次回（第９２回）：令和元年７月１９日（金）１３：３０～１５：３０
会　場：陸前高田市コミュニティホール　大会議室
テーマ：「はまかだスポットについて（仮）」