

日頃から 「考える」「話し合う」 「調べる」「整理する」

自分が最期までどのように生きたいか、日ごろからよく考えておきましょう。そのことについて家族や周囲の人とよく話し合うこと、いろいろな情報を集めること、考えたことを整理することも重要です。自分自身や周囲の状況の変化とともに考え方が変わることもあります。いつでも、何度でも繰り返しましょう。

Step4 整理する

最期の時期をどのように過ごしたいかについて、自分の意思を明確にし、周囲に依頼したいことを整理する。

意思
表明

繰り返す

Step3 調べる

最期を迎える場所の選択肢にはどのようなものがあるか、既存の意思表明様式など関連情報を収集する。

Step2 話し合う

家族や兄弟、友人等の身近で信頼できる人やかかりつけ医などの医療関係者と話し合う。

Step1 考える

自身の価値観や人生観、最期をどこでどのように過ごしたいか、などについて、まず自分で考えてみる。



平成 24・25 年度

終末期医療等に関する高齢者向け啓発プログラムの開発、実施事業

最期まで 自分らしく 生きる

あなたは、人生の終わりの時期を
どのように過ごしたいですか？

監 修

平成24・25年度

終末期医療等に関する高齢者向け啓発プログラムの開発、実施事業

有識者会議

千葉県 健康福祉部 健康福祉政策課
TEL.043-223-2609



あなたは、人生の終わりの時期をどのように過ごしたいですか？

誰もが皆、いつかは人生の終わりの時期を迎えます。その時をどのように過ごしたいか、あなたは考えたことがありますか？
どのような最期を迎えたいのかを自分なりに考えておくこと、そしてそれを実現するために周りの大切な人、支えてくれる人とよく話し合い、自分の考えや思いを共有することはとても大切です。
あなたも家族や大切な人達と一緒に考えてみましょう。

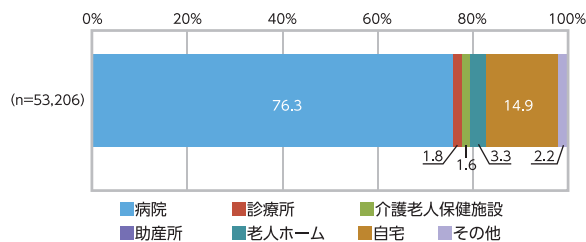


千葉県マスコットキャラクター チーバくん

1 千葉県の現状について教えてください。

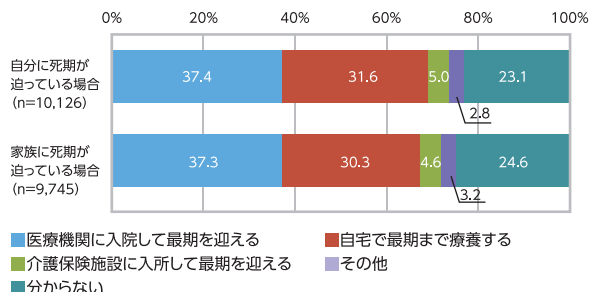
千葉県では、死亡者のうち76%の方が病院で最期を迎えています。

【県民の死亡場所の内訳】



出典：厚生労働省「人口動態調査 2012」

一方、どこで最期を迎えたいか、アンケート調査したところ、「自宅で最期まで療養したい」人が31.6%、「医療機関に入院して最期を迎えたい」人は37.4%でした。



出典：)終末期医療に関する県民意識インターネット調査(2013)

2 なぜ事前に考えること、周囲に伝えることが重要なのでしょうか。

あなたが重病になったとき、高齢になり認知症になったとき、事故に遭って意識を失った時など、あなた自身が意思表示できない状況になったとき、どのような医療を受けるか、どこでどのように暮らし最期を迎えるかについて、**家族が重要な決断を迫られることがあります。**



最期まで自分らしく過ごすために、またもしもの時の家族の負担を減らすために、こうしたことをあらかじめ考え、家族や周囲の人たちと話し合っておくことはとても重要です。

3 どのようなことを考えればいいのでしょうか。考える上で参考となる教材はありますか。

日ごろから以下のようなことを考え、家族や周囲の人たちと話し合っておきましょう。

- 人生の終わりの時期をどこで、誰と、どんなふうに過ごしたいか
- どのような場合にどのような医療を受けたいか（あるいは受けたくないか）
- 意思表示ができない状態になったとき、誰に判断をまかせたいか など

<参考教材>

千葉県では終末期医療を考えるためのプログラムを製作しました。ある家族のドラマや専門家の解説をまじえて、自分らしく最期を迎えるために知っておきたいこと、考えておきたいことをご紹介します。



<http://www.pref.chiba.lg.jp/kenfuku/shuumatsuki/keihatupuroguramu.html>

千葉県 終末期