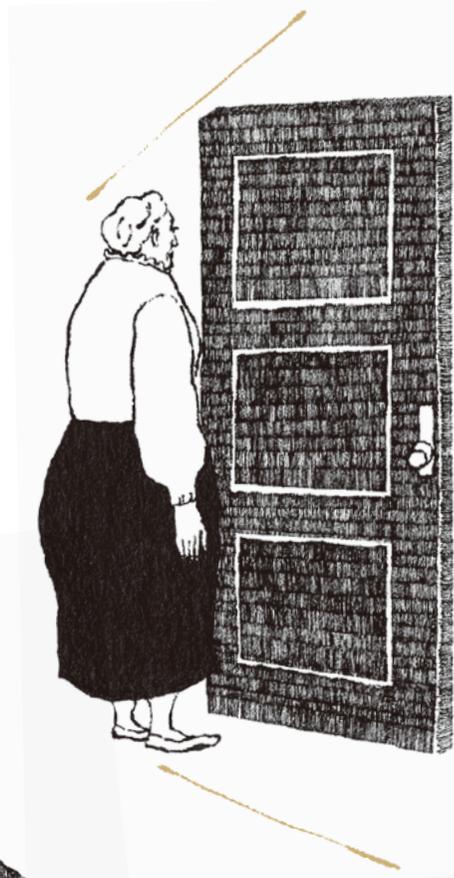


LIFE  
これからの  
こと

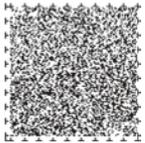
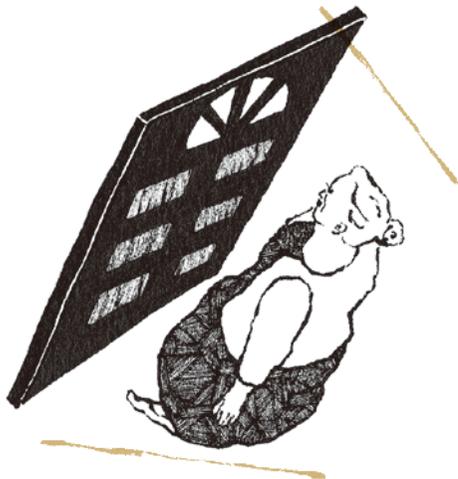
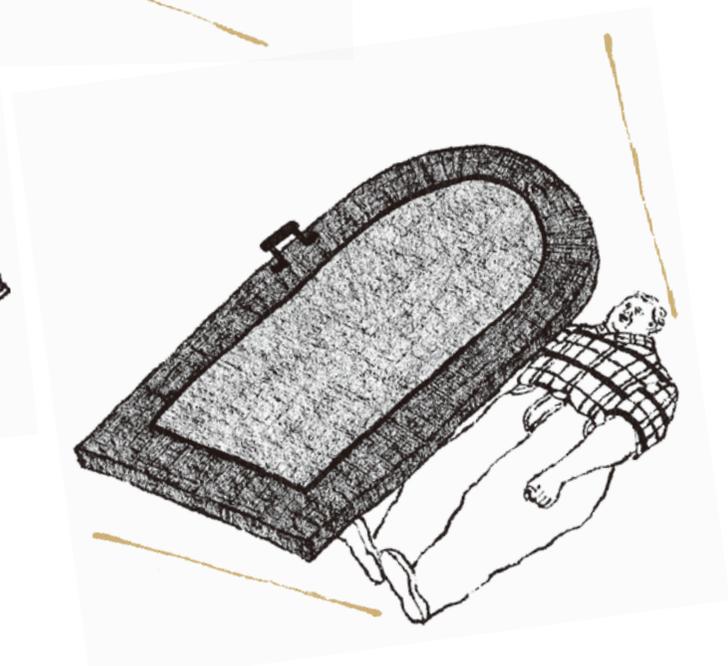


在宅療養・ACP（アドバンス・ケア・プランニング）  
ガイドブック

LIFE  
これからのこと



在宅療養・ACPガイドブック



## はじめに

これからの暮らし、  
と聞いてまずなにを思い浮かべるでしょう？

まだまだ、誰かにお世話になるほど  
ではないと思いつつも、  
やっぱり体力は落ちてきているし、  
当たり前でできていたことが、  
いつのまにかできなくなって、不安になることもある。  
これからの暮らしを具体的に考え、  
行動するのは難しいかもしれません。

この本では、とある5人のLIFEをもとに、  
将来、あなたに必要なかもしれない  
医療・ケアとの関わり方を示し、  
これからの暮らしについて、  
自分自身の考えを見つめ直し、  
大切な人と話しやすくすることを目指しています。

いつか自分の意思が伝えられなくなったとしても、  
この本や、大切な人と向き合った時間が、  
あなたの人生を尊重することにつながります。

## 目次

はじめに ..... 1

目次 ..... 2

5人のLIFE ..... 6

### < LIFE 01 >

「自分らしくありたい」という願いを

誰に話せばいいんだろう? ..... 7

・解説 ..... 12

・価値観のかけら ..... 14

### < LIFE 02 >

マイペースを諦めないで家で暮らせる? ..... 23

・解説 ..... 28

### < LIFE 03 >

お金のことが不安。先のが不安。 ..... 31

・解説 ..... 36

### < LIFE 04 >

どんな病気でも、誇りが失われない。

そんなサポートは受けられる? ..... 39

・解説 ..... 44

### < LIFE 05 >

「私らしかった」そう思って長い旅を終えたい ..... 49

・解説 ..... 54

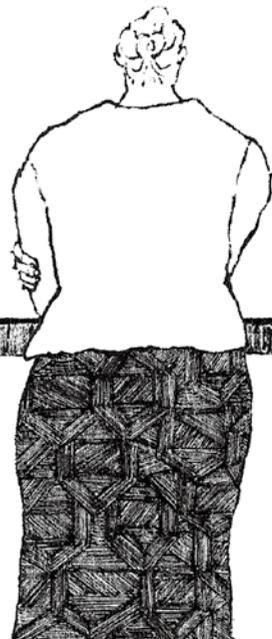
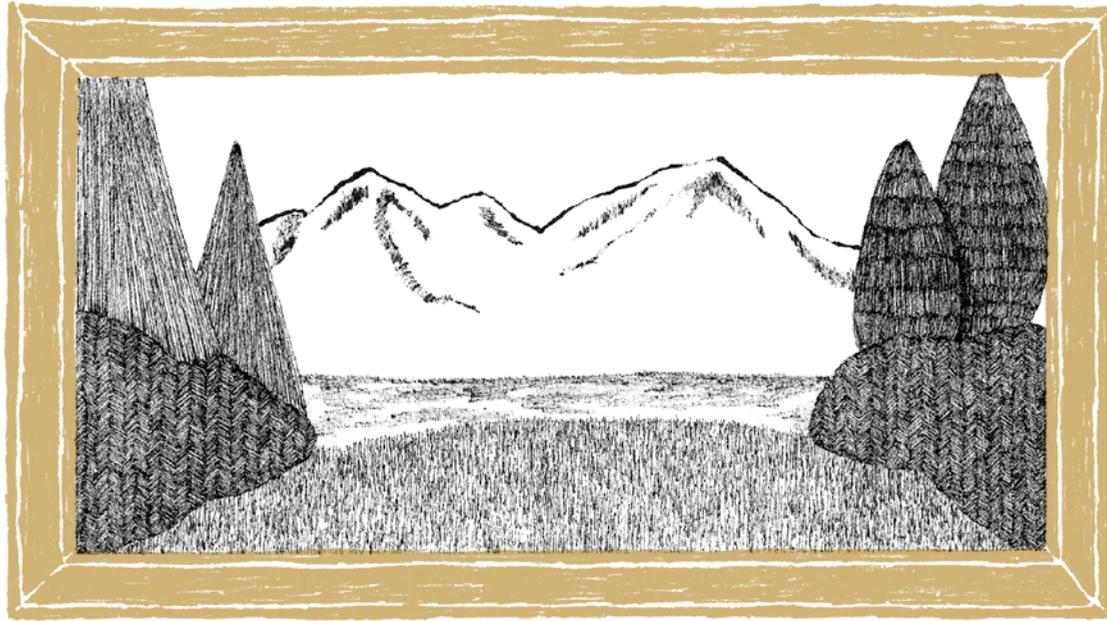
「もしもの時」のメッセージ ..... 56

家族のみなさんへ ..... 58

おわりに ..... 59

あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）一覧 ..... 62

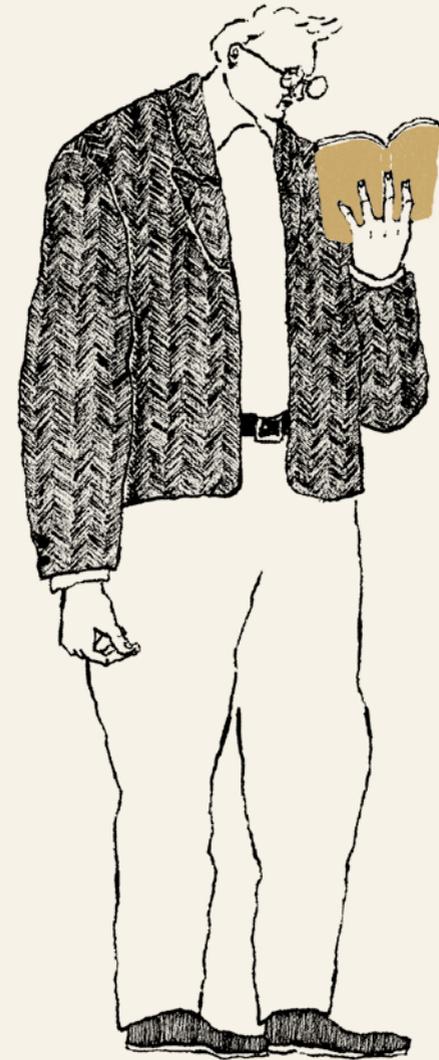
インフォメーション ..... 64



# 5人のLIFE

## LIFE 01

「自分らしくありたい」という願いを  
誰に話せばいいんだろう？



人生終盤。この先、わたしに与えられた暮らしの選択肢は？  
自分らしくありたいという願いを誰に話せばいいだろうか？

直政(75)元大学教授

夏の夕暮れ時。  
茜色にさす空を、窓からじっと見つめるのが  
日課になっている。

今日の病院の夕飯は不味くはなかったし、  
医師からは、「病状も安定してきましたね」  
と言われた。

妻を亡くして、3年になる。  
ひとり娘は、離れた場所で暮らしていて、  
時折会いにやってくる。  
娘には娘の人生があると思うとなおさら、  
自分のからだに、ゆっくりと言うことを聞か  
なくなっていくような感じに、ときおり、  
苛立ちを感じる。

これからどうなっていくのだろうか、  
と考える。

そんなある日、夢を見た。



本がいっぱいある自宅の書斎で、40代の私は研究に没頭していた。妻も文学が好きな人で、私たちはよく、本について語り合い、外国からやってきた研究者仲間をもてなして、夜遅くまで自宅で議論した。学生が訪ねてくることもあった。

知識を得ること、人と話すことが生きが이었다。

夢だとわかって、懐かしく、寂しくなった。

昔のようにはいかなくても、慣れ親しんだ書斎のある家で、本を読み、ワクワクするような新しい世界を探して、たまにそれを仲間と共有しながら暮らすこと。

やっぱり、それが自分にとってささやかな、いちばんの幸せだろうか。

からだも、心も、自分にとって納得のいくような自然な生活がしたい。そんな気持ちが溢れ出した。

人生終盤。

この先、わたしに与えられた暮らしの選択肢は？  
自分らしくありたいという願いを誰に話せばいいだろう？



# 「自分らしくありたい」という 願いをどうやって伝えよう？

いつか自分の思いや願いを話せなくなる時がやってきます。それは、誰にでも訪れる自然な変化です。あなたが〈何が好きか、嫌いか〉とか、〈いつも人に囲まれていたい、ひとりの時間を大切にしたいか〉とか。一見些細に思えることも、その時を心地よく過ごすために大切なこととなります。

## ●自分の話をしておくとよい人は？

家族などのパートナー	あなたが話しやすい人、信頼している人など
介護に関わる人	あんしんすこやかセンター、ケアマネジャー、ヘルパーなど
医療を担当する人	かかりつけ医、在宅医、訪問看護・リハビリスタッフなど

## ●これって、誰のため？どんなときに役立つの？

### あなたのために

意識がなくなり、自分のことを決められないとき。あなたの決断を尊重します。

### 家族などのパートナーのために

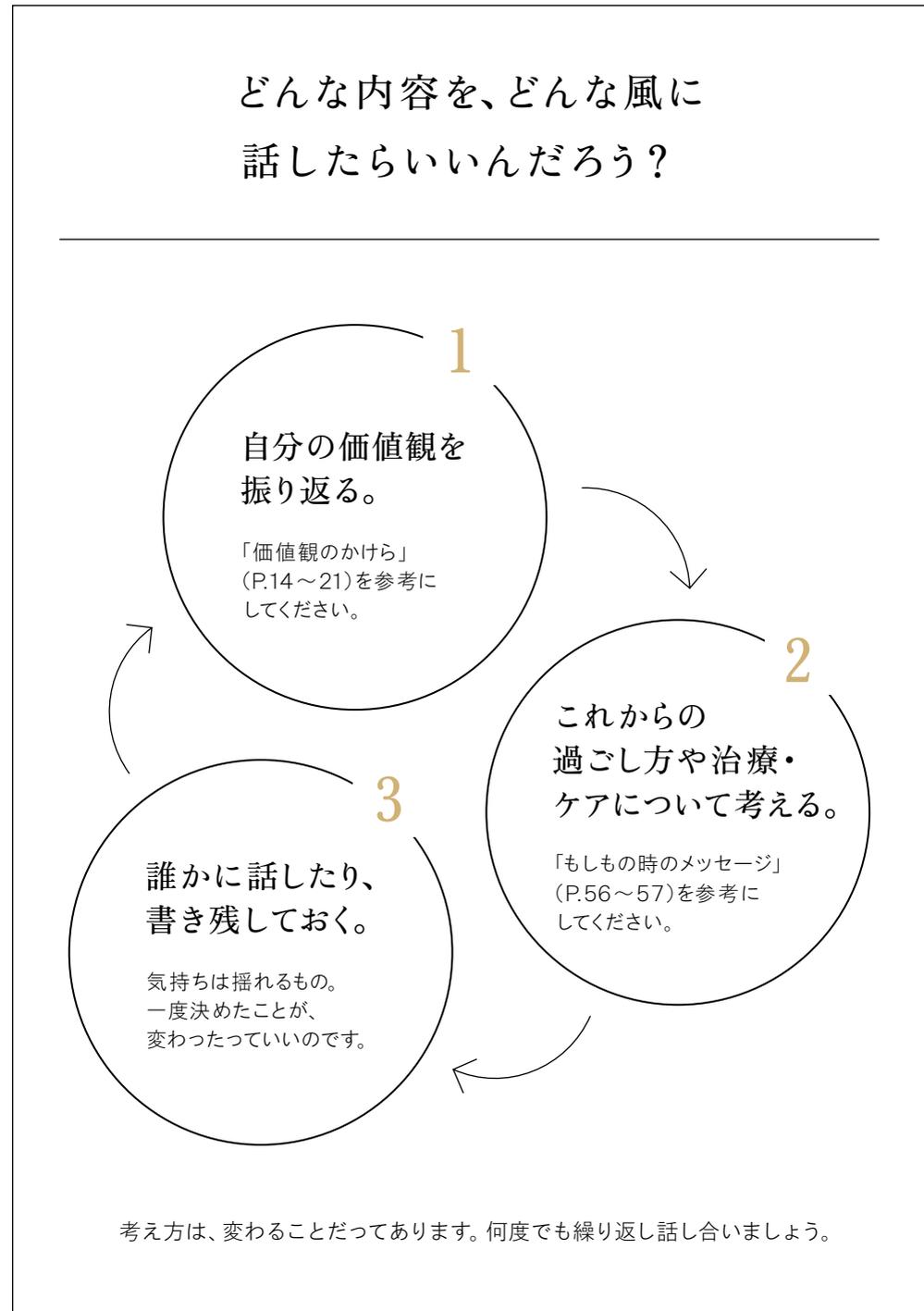
家族があなたに代わって決めるとき。負担を感じすぎずに決められます。

### 介護に関わる人のために

介護サービスの利用を含め、日常生活の過ごし方を一緒に考えます。

### 医療を担当する人のために

あなたの病状だけでなく、生き方を尊重し、医療の方針を考えます。



## 価値観の かけら



「将来、どんな医療やケアを望みますか？」

「最後の時間はどう過ごしたいですか？」

と聞かれても、何から考えたらいいのか…。

まずは、あなたのこれまでのことや、

いまの考えを言葉にしてみましょう。

書いたり、話したりすることで、

気持ちや意思の整理につながります。

記入日をメモしておけば、

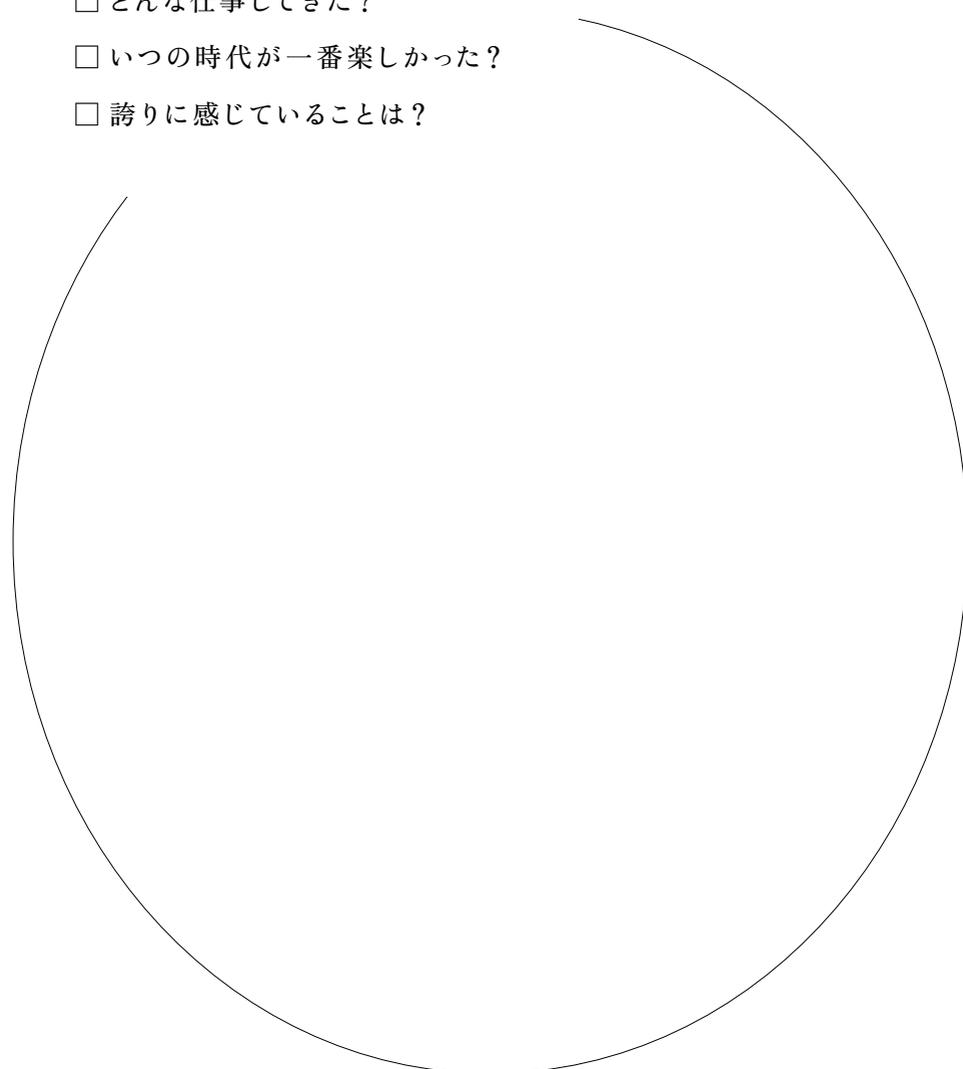
繰り返し使え、振り返ることに役立ちます。

ひとりでゆっくり、家族とわいわい、

医療・介護者とじっくり。

使い方は自由です。

- 今まで住んだことのある土地は？
- どんな仕事してきた？
- いつの時代が一番楽しかった？
- 誇りに感じていることは？



## 自分 は自分

生まれ変わっても  
「わたし」がいい？

- 自分の性格で気に入っているところは？
- あなたの大切な人はだれ？
- イライラしたとき、  
落ち着くためにどうしてる？
- 人生の譲れないこだわりは？

## これから の自分

さいごまで  
わたしはわたし  
人生の  
主役

- 行きたい場所は？
- これからやりたいことは？
- どういう自分でありたい？
- 未来に、残しておきたいことはある？

愛とか、恋とか、家族とか

これだから  
人間って  
やめられないよね

- お父さん似？ お母さん似？  
どんなところが？
- 若者に愛と恋の違いを教えるなら？
- 家族ってどんな存在？
- まだ家族に伝えてない、大切なことはある？

好き嫌いって変わらない？

無人島に  
持っていくなら？  
とかいうじゃない

- 好きな食べ物は？ 甘党？ 辛党？
- 好きなもの、嫌いなものはこれ！
- 1日のうちで好きな時間は？
- これだけはやめられない！  
趣味や習慣は？

## 心地いい場所

静か、賑やか、  
いい匂い。  
あなたの居場所は  
どんな場所？

- 都会と自然、どちらが好き？
- 住んでいる家の  
気に入っているところは？
- 好きな匂いは？
- どんな空間にいと落ち着く？

## お金の哲学

お金の使い方、  
どうだった？

- お金は残す派？使い切る派？
- 今までで一番いい使い道は？
- 若者にお金の使い方を教えるなら？
- お金の哲学、何かある？

「もしもの時のメッセージ」  
記載欄は、P.56へ

## ACPって、なに？

### ● ACPとは

自身が望む医療やケアに関する考えやその根本にある想いを、家族やパートナーなどの信頼する人、医療・介護担当者と繰り返し話し合うことを、ACP（アドバンス・ケア・プランニング、人生会議）といいます。このプロセスは、将来、あなたが望む医療・ケアを受けるために重要な役割を果たします。

### ● もっと詳しく聞いてみたい、相談したいと思ったら

あなたを担当している医師や看護師、ケアマネジャー、あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）※に相談してみてください。あなたの想いに耳を傾けてくれるはずです。

※ P.62に連絡先一覧がありますので、そちらをご覧ください。

## 世田谷区認知症とともに生きる希望条例

高齢化の進展に伴い認知症の方は増えることが見込まれ、認知症は誰にとっても身近なものになっています。区では、認知症になってからも、一人ひとりが希望を持って自分らしく安心して暮らせるまちをつくるために、希望条例を策定しました。認知症があってもなくても楽しく話し合いながら活動できる取組みや、認知症に関する講演会情報など、世田谷区認知症在宅生活サポートセンターのホームページでご覧いただけます。また、あんしんすこやかセンターでは、気軽に参加できる活動の紹介やご相談をお受けしています。

問い合わせ先

介護予防・地域支援課  
☎ 03-5432-2954

世田谷区  
認知症在宅生活  
サポートセンター



## LIFE 02

マイペースを諦めないで家で暮らせる？



好きなことができなくて、好きな人に会える。  
マイペースを諦めないで家で暮らせる。  
それほど幸せなことはいわ。

信子（82）元図工教師



昔から“あなたのはんびりしてるわね”といわれてはきたけれど、なんでも自分のペースで好きなようにやってきた。なのに最近は身体が思うように動かない時もある、気が滅入り、リズムを崩してしまった。家族も心配してくれるので、余計に「本当に、わたし、なんにもできなくなったのかしら?」「近い将来、家で暮らせなくなってしまうのかしら?」って落ち込んでしまう。

ある日、訪問看護師さんが「また、絵を描いてみたらどうですか?」と言ってきて。病気をしてからしばらくぶりに、画用紙に、空の絵を描いてみた。

最初は気がのらなかったけれど、昔は小学校の図工の先生ですから、描き始めると、なんだか嬉しくなってしまう、家猫ミーの様子とか、朝の目玉焼きとか、少しずつ、描いては4歳の孫娘にプレゼントしてみた。

そうしたら遊びに来た孫が

「おばあちゃん、一緒にお絵描きしよう」って。

こんな楽しいことあるかしら。

こどもって、画用紙いっぱい、床にはみ出すくらい伸びやかに大きく、

幼稚園の出来事や想像の世界のお話を描いてくれる。

ピンク色の空に金色のお魚も鳥も、お馬まで飛んでるのよ。



家で過ごして、ぼちぼち、お庭の植物を世話したり、  
近所のお友達とおしゃべりしたり、元気なときは、  
町内会の旅行に出かけてみたり。

それでもやっぱり、からだの調子が悪い日も、  
気が滅入る日もある。それなら、少し休む。

病気と老いとはうまく付き合って、  
そうやって暮らしていくものなんだからってことね。

これは、ケアマネジャーさんの受け売り。

「自分のペースを見つければ、お家で暮らしていただけますよ」って  
言ってもらって、なんだかほっとしたわ。



好きなことができ、好きな人に会える。

マイペースを諦めないで家で暮らせる。

それほど幸せなことはいわ。

# マイペースを諦めないで 家で暮らせる？

病気になったり、身体が思うように動けなくなったりしても、自宅で暮らし続けたい。そんな願いを叶えるための多くの支援体制があります。

## ● こんなお困りごと、ありませんか？

- 最近よく転ぶようになった
- 買い物が大変になってきた
- 家族の物忘れが気になる
- 病気を持っていても家で暮らせる？ など…

### わたしたちに相談してください

**あんしん  
すこやかセンター**  
(地域包括支援センター)

区内28カ所の身近な福祉の相談窓口(P.62)として、福祉の専門職が、在宅療養や介護保険申請の相談をお受けします。相談は無料で、来所や電話のほか、訪問もできます。

既に要介護認定を受けている方

**ケアマネジャー**  
(介護支援専門員)

生活や身体の状態にあわせたケアプランを作成し、介護サービスの調整・連絡をします。これからどこで、どんな風に暮らしていきたいかを相談してみませんか。

あんしんすこやかセンターの在宅療養相談窓口では「世田谷区 在宅療養資源マップ」等を使い、在宅療養を支える医療機関等を紹介し、在宅療養資源マップは区のホームページからも閲覧いただけます。



# 家での暮らしをサポートするサービス

介護保険のサービスを利用するには、要介護・要支援状態であることの認定が必要です。認定の申請はあんしんすこやかセンターに相談してください。

<p><b>訪問介護</b> (ホームヘルプ)</p> <p>自宅に訪問し、食事、排泄、入浴などの身体介護や調理、洗濯などの生活援助をします。</p>	<p><b>通所介護</b> (デイサービス)</p> <p>通所介護施設で、日常生活上の世話や機能訓練などを日帰りでを行います。</p>	<p><b>通所リハビリ</b> (デイケア)</p> <p>身体機能の回復や維持、認知機能改善のリハビリを日帰りでを行います。</p>
<p><b>福祉用具貸与</b></p> <p>車椅子や歩行器、介護ベッドなど、日常生活の自立を助けるために必要な福祉用具を貸与します。</p>	<p><b>訪問診療</b></p> <p>自宅に訪問し、診察や処方を行います。在宅療養支援診療所(病院)は、24時間の電話相談、緊急往診をします。</p>	<p><b>訪問歯科診療</b></p> <p>自宅に訪問して入れ歯の調整や虫歯の治療などをします。美味しく食べることをサポートします。</p>
<p><b>訪問看護・訪問リハビリ</b></p> <p>自宅に訪問し、健康チェックや看護・リハビリを提供します。24時間の緊急訪問も可能です。</p>		<p><b>訪問服薬指導</b></p> <p>自宅に薬を届け、本人や家族に説明します。正確に飲めるようアドバイスします。</p>

## 病気があっても、家で暮らせる？

### ● 在宅医療の仕組みがあります

通院が難しくなった方には、医師（在宅医）が定期的に自宅や施設に訪問・診察する、訪問診療の制度があります。在宅療養支援診療所（病院）の届出を行う医療機関は、24時間365日いつでも医師に電話相談ができ、必要なときには往診もします。医師と看護師（訪問看護師）が、病気と生活の両面から家での暮らしをサポートします。

### ● 家での暮らしをサポートする医療チーム

在宅医や訪問看護師以外にも様々な医療の専門家が自宅に訪問して、あなたの暮らしを支えます。

- 理学療法士・作業療法士等（訪問リハビリ）
- 訪問歯科医・歯科衛生士（訪問歯科診療）
- 薬剤師（訪問服薬指導）
- 管理栄養士（訪問栄養相談）など

### ● 家以外を選ぶこともできる

病気の進行や急な体調変化、家族の事情により、病院や施設のほうが安心、と思うこともあるでしょう。その場合、医療・介護の担当者が状況にあわせた暮らしを一緒に考えます。

## LIFE 03

お金のことが不安。先のことが不安。

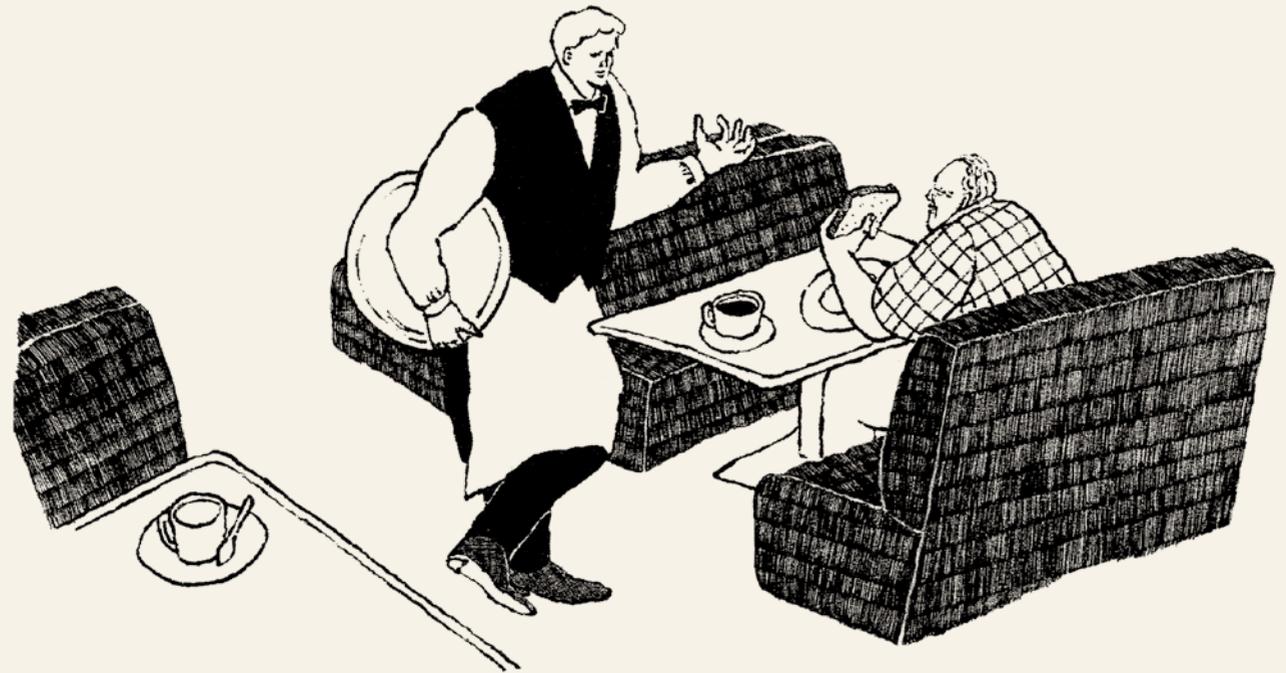


勲(84)元不動産自営業

お金のことが不安。先のことが不安。  
さて、私たち夫婦は、何から向き合えばいいんだろう。

朝日とともに目覚めてから、  
毎朝の散歩のコースは決まっている。  
決まった時間に、近所の喫茶店に行き、  
新聞を読んで、モーニングと珈琲を頼む。

身体の衰えは感じているし、息子くらいの  
年頃のウェイトーに「お父さん気をつけてよ」  
なんて気遣われた日には、嬉しさ半分、  
情けないような気持ちにもなる。





気付いた時には、84歳。

好きなようにやってきた。

周囲を見渡せば、家族と仲が良く、孫に囲まれて…

そんな風な人生も自分にあったかもしれないと

思うけれど、私達夫婦は、自分達で生き方を選択してきた。

最近、今まで無茶に付き合ってくれた妻に、少し物忘れが増えてきたことが気にかかる。ふたりで暮らしていると、部屋が片付かなくなってきた。少しよたよたする妻を支えるにも、わたしもおぼつかない。

もし、わたしがまた病気で倒れたら、妻はどうなる？

そんな不安がよぎる。

お金のことも、制度のことも、正直、難しくよくわからない。自分達の貯蓄や経済状況を考えて、施設のお世話になるのは難しいのだろうな、とぼんやり思いながらため息をつく。

唯一身寄りだった、姉も亡くなってしまって、相談先もない。

この先、どれくらいお金がかかるのか、

自分たちはやっていけるのか。

お金のことが不安。

先のことが不安。

さて、私たち夫婦は、何から向き合えばいいんだろう。

## お金のことが心配、 先の暮らしが不安

将来のことを考えるとき、お金の心配はつきもの。介護・医療を受ける際、家計への負担を抑える支援制度があるのをご存知ですか？在宅療養のための介護・医療の多くは保険が適用され、利用者は1～3割の負担で利用が可能です。在宅療養にかかる費用や制度について知ってみませんか。

### 介護保険

要介護認定を受けた方を対象に、必要な介護サービスを1～3割（所得による）の費用で利用できます。介護度に応じて利用できるサービスや金額の上限が定められています。

#### ● 介護サービスの自己負担には上限があります

「高額介護サービス費」

1ヶ月の自己負担費用が一定額以上になると、超えた分を高額介護サービス費として払い戻しできます。所得に応じて、1ヶ月あたりの上限が設定されています。

#### 問い合わせ先

介護保険課保険給付係 ☎ 03-5432-2646

### 医療保険

在宅で提供される医療サービスには、医療保険（健康保険）が適用されます。自己負担割合は、1～3割です。

#### ● 高額な医療費を支払ったとき

「高額療養費制度」

医療機関や薬局の窓口で支払った1カ月の自己負担が一定額以上になると、超えた分が高額療養費制度で払い戻しされます。

#### ● 窓口での支払い額を抑える

国民健康保険に加入の方

「マイナ保険証」のご利用で、医療費の負担が自己負担限度額までとなります。「マイナ保険証」をお持ちでない方は、事前申請により「限度額適用認定証」等の交付を受け医療機関に提示することで、自己負担限度額までの支払いとなります。

後期高齢者医療制度に加入の方

「マイナ保険証」もしくは、「区分を印字した資格確認書」を提示すると自己負担限度額までの支払いとなります。

#### 問い合わせ先

国民健康保険および後期高齢者医療保険加入者以外の健康保険加入者は、それぞれの健康保険組合に確認してください。

74歳まで

国保・年金課 保険給付 ☎ 03-5432-2349

75歳から

国保・年金課 後期高齢者医療担当 ☎ 03-5432-2390

## 暮らしの場所はさまざま

暮らしの場所は、自宅にとどまりません。高齢者向け住まいはさまざまあり、入居対象や提供サービス、必要な費用も異なります。

### 特別養護 老人ホーム

常時介護が必要で、居宅での生活が困難な方が入所し、食事、排泄等の介護や日常生活上の世話や療養上の世話を受けることができます。

### 介護付き 有料老人ホーム

主に介護が必要な方が入所し、生活支援や食事、入浴、排泄などの介護を受けることができます。看護師の配置は施設ごとに異なります。

### 認知症高齢者 グループホーム

(認知症対応型共同生活介護)

認知症の状態にある方が住居での共同生活を通じて、日常生活上の世話や機能訓練等を受けることができます。

### サービス付き 高齢者向け住宅

見守りサービスの付いたバリアフリー構造の賃貸住宅です。生活支援や介護・看護サービスは住宅ごとに異なります。

他にも多様な施設があります。「どんな施設が自分に合うの?」と思ったら、あんしんすこやかセンター(P.62)や担当のケアマネジャーに相談してみてください。

## LIFE 04

どんな病気でも、誇りが失われない。  
そんなサポートは受けられる?



愛子(87)元ブティック経営

どんな病気でも、  
生き方を最後まで自分で決めていい。  
そういう風にサポートしてもらえて、  
誇りを取り戻せる感じがした。



どんなときも、髪を整えて、お化粧は欠かさない。  
これはわたしのこだわり。

毎朝の日課は、日が昇ってきた頃からの、  
植物の手入れと小さな庭の掃除。  
ひと息ついたらお茶をいれて、テレビを見る。

案外、動けるものだなとも思うけれど、外に出て買い物をするのは、  
日に日に辛くなってきた。

若い頃は、朝までお酒を飲んで遊んだこともあるし、  
海外からきたミュージシャンのライブにもいった。  
ファッションの勉強をして、自分で稼いで、小さなお店を持った。  
おしゃれして、恋も沢山した。

夫を早くに亡くしてからは、苦勞したこともあったけれど、  
娘をふたり育てた。

老後は友人たちと旅行して、美味しいものを食べて、

もう、やりたいことはやりきった！

いよいよからだ動かなくなってきたなと思った時

「痛みをできるだけ少なくして、最後まで、できるだけ  
自分で自分のことをやれるようにしてほしい。」

そういう風に先生と看護師さんには伝えた。

どう過ごしたいか、どんな形がわたらしいのか。  
じっくり考えて、娘たちにも話した。  
最初末っ子は、  
「病院に入ってほしい、できるだけ治療をしてほしい」  
と言ったけれど、話した末に“お母さんらしい方法で”  
ということになって、  
家での生活を、いつも通りに続けている。



ひとりでできることを、最後までひとりでやりたい。  
娘たちにも自立して強く生きて欲しい。

そんな気持ちでしゃんと背筋を伸ばす。  
さて、どこまでやれるかしら、わたし。

どんな病気でも、  
生き方を最後まで自分で決めていい。

そういう風にサポートしてもらえて、  
誇りを取り戻せる感じがした。

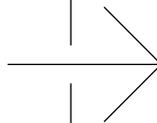
# どんな病気でも、誇りが失われない そんなサポートは受けられる？

これからどのように生きていきたいか、最期の時をどう迎えたいか、自分の思いを身近な人に伝えている方はそう多くありません。医療・介護の専門家による支援を知っていれば、自身の希望を伝えやすくなります。

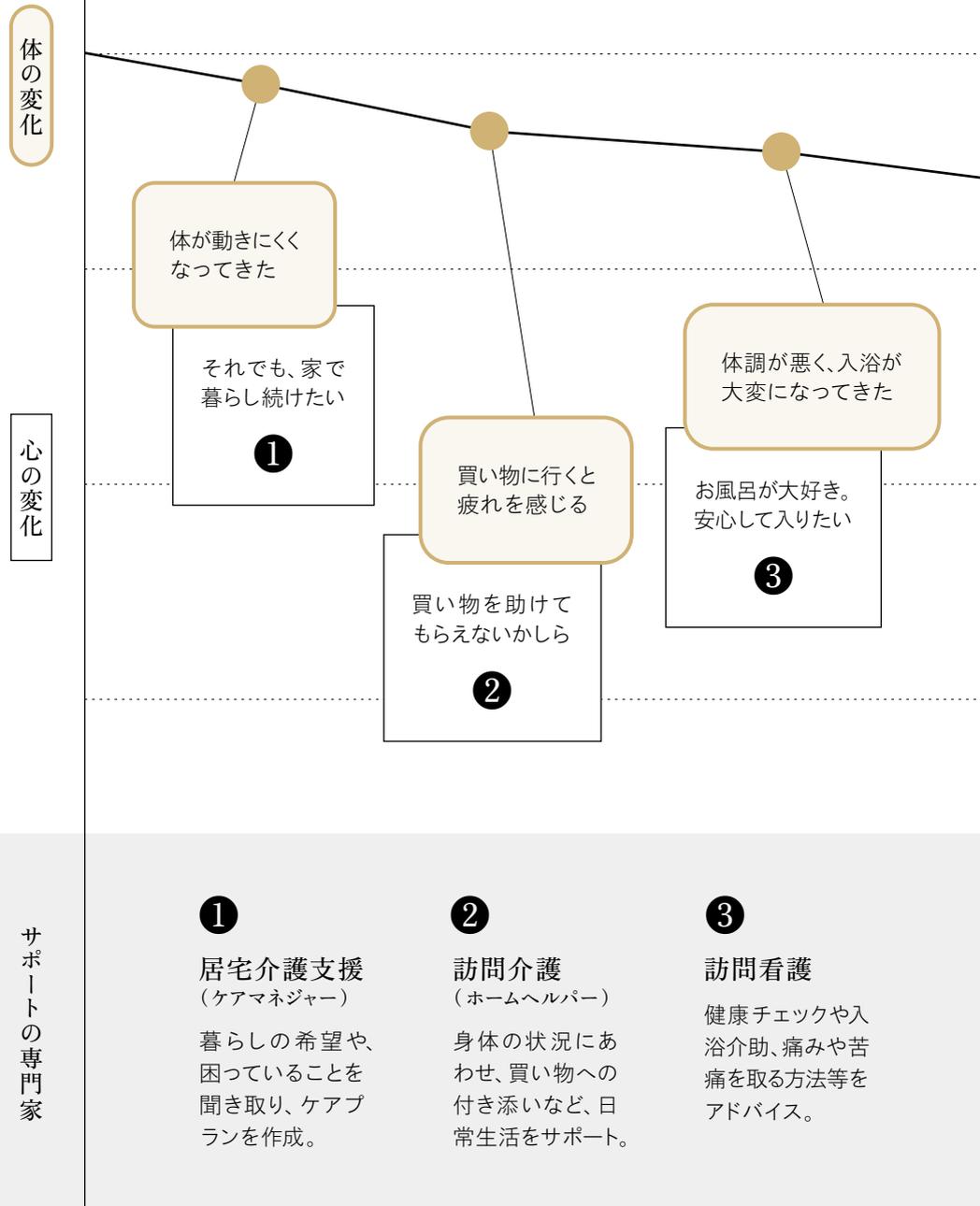
人によって訪れる変化は様々。  
愛子さんの場合、  
どんなサポートを受けたの？

物語の愛子さんは、家族と話し、自宅で最期まで過ごすことを決めました。愛子さんの希望を叶えるため、介護・医療のチームは、どのように支援をしてきたのでしょうか。

- どのような暮らしを望むかは人それぞれで、実際のサービス内容は人や病状によって大きく異なります。
- 介護保険のサービスを利用するには、要介護・要支援状態であることの認定が必要です。認定の申請はあんしんすこやかセンターに相談してください。



## 動きづらくなってきた



## 歩くのが大変

## 寝ている時間が多い

体の変化

心の変化

サポーターの専門家

ひとりで通院  
するのが難しい

家に医師に来て、  
診てもらいたい

4

入れ歯が合わず、  
食べるとき痛む

でも、好きな  
ケーキが食べたい

5

薬を取りに  
行くのも大変に

痛みを和らげる  
薬を届けてほしい

6

トイレまで歩く  
ことも難しい

寝室からトイレ  
まで手すりか  
ほしい

7

寝ている時、  
お尻が痛む

床ずれ、腰の痛みを  
防げないかしら

7

寝たきりで  
入浴できない

寝たきりでも、  
入浴して綺麗  
でいたい

8

いよいよ、  
旅立ちのとき

家で最期まで、  
安心して過ごしたい

9

4

### 訪問診療

自宅での生活状況を踏まえ、診察・処方。24時間緊急対応可能。

5

### 訪問歯科診療

自宅で入れ歯の調整、虫歯治療などに対応し、食べることをサポート。

6

### 訪問服薬指導

自宅に薬を届け、内服の工夫を提案。お薬カレンダーの準備も。

7

### 福祉用具貸与

車椅子・歩行器・介護ベッドなど、必要に応じて福祉用具を貸与。

8

### 訪問入浴

ベッドのそばに簡易浴槽を設置し、寝たままの入浴をサポート。

9

### 「家で最期まで」を、サポート

訪問診療、訪問看護、訪問介護を調整し、最期までしっかりとサポート。苦痛症状は、在宅酸素や痛み止めの注射などを使って緩和します。

## 最期まで本当に 自宅で過ごせるの？

### ● 在宅医療は、どんな病気でも大丈夫

在宅医療は、癌、神経難病、点滴・人工呼吸器が必要な方など、基本的にどんな病気にも対応します。必要に応じて、緩和ケア（病気に伴う苦痛を和らげる治療）も行います。自宅で安心して暮らせるように、予想される症状の対応方法を前もって伝えたり、医師や看護師に電話相談（必要時は緊急訪問）したりすることが可能です。

### ● 自宅でも、入院でも、体調にあわせて選べる

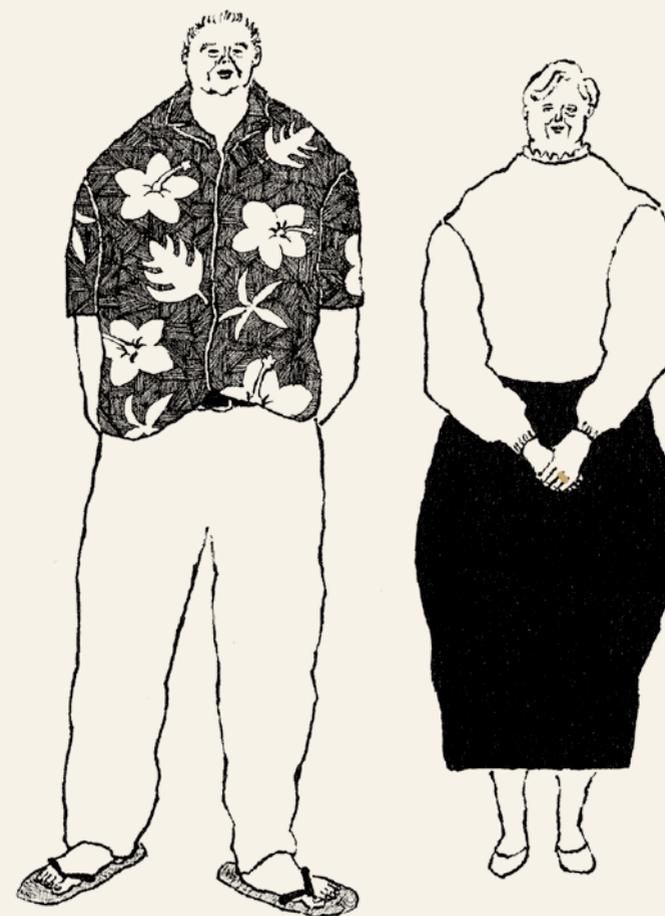
在宅医療を始めた後でも「やっぱり入院したい」と思った場合、まずは、在宅医に相談してみましょう。病院と自宅のメリット・デメリットを考えながら、入院や施設入所を検討することができます。

### ● 一人暮らしでも、最期まで自宅で

癌などの病気をもっている、医療・介護サービスや制度を利用して、最期まで一人暮らしの生活を選ぶ人も数多くいます。不安がある方は、あんしんすこやかセンター（P.62）や担当のケアマネジャーに相談してみてください。

## LIFE 05

「私らしかった」  
そう思って長い旅を終えたい



茂（89）元自動車会社社員

今日、夫が長い旅を終えた。  
おつかれさま。あなたたらしかった。

「自然がいいよ。綺麗に、できるだけしずかに。頼んだよ。」  
夫とふたりで話した日、寝室の窓から明るい光が差し込んで、  
白く小さくなった姿を照らしていた。  
あんなにお喋りで声が大きかったあなたは、  
ずいぶん静かに優しい声色で、  
でも、いつまでも出会った頃と変わらない  
無邪気さの残る笑顔でそう言った。

「近いうちに話せなくなる時がくるかもしれません。  
今よりも食べられなくなって、おしっこも少なくなって。  
その時がゆっくりやってくるのか、ある日突然なのか、  
わたし達にはお伝えできないのですが、  
会わせておきたいご友人、お話ししておきたいこと、  
ご本人と一緒に考えてくださいね。」

そんな風に先生からお話しがあってから、  
友達も、孫達も会いにきて、  
夫は少し疲れたかもしれないけれど、  
楽しそうだった。



アルバムを取り出してみると、私達は随分と色々な場所にいった。  
奮発して行った海外旅行で、彼が撮ってくれた写真。  
英語もうまくはなかったけど、若さと勢いと好奇心で、  
よく遊んだと思う。

この数日、呼吸が少なくなってきたのがわかってきた。  
いよいよだと思ふと、少し不安になって看護師さんに電話をしたら、  
駆けつけてくださった。娘たちもやってきた。

その日は、秋晴れ。

朝早くに、幸せそうに、眠るようにいった。  
きれいに、やすらかに。

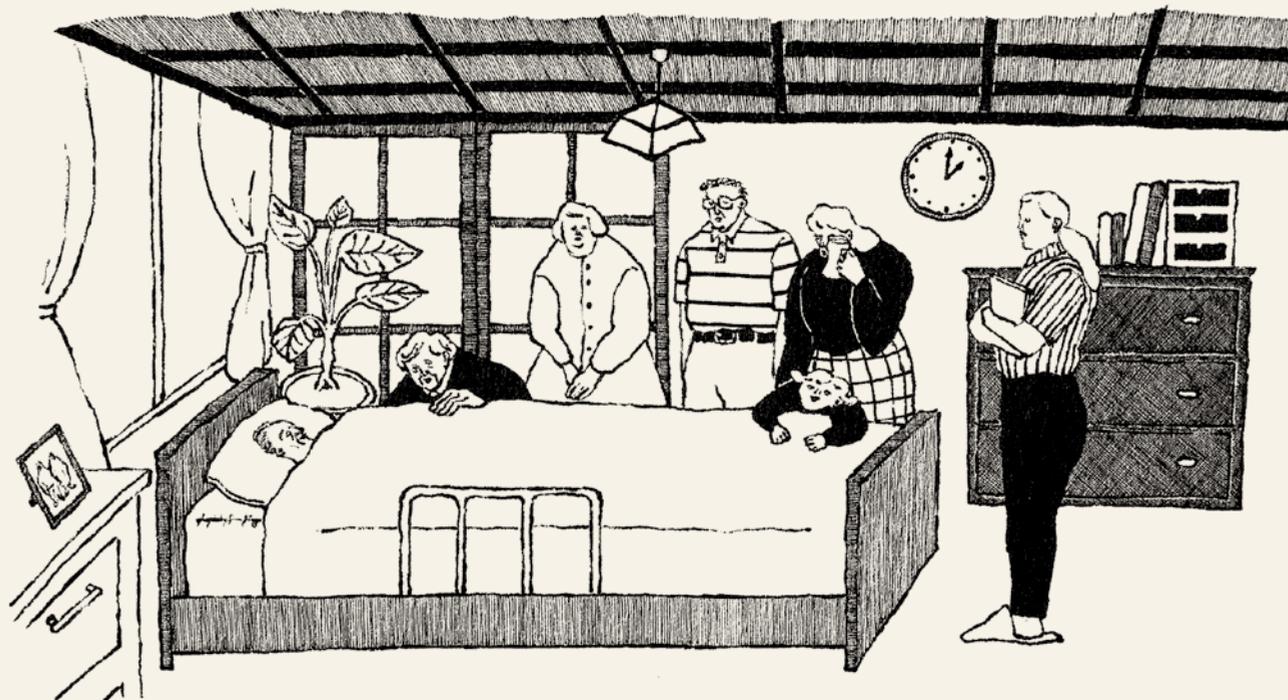
引き出しをあけると、  
夫の綺麗とは言えない字で書き付けてあった。

“悪友へ  
ありがとう。  
沢山迷惑かけたけど、楽しかった。  
少しは寂しがってよ。  
それから、あとは君らしく、幸せに。”

わたしも、わたらしく、残りの人生をいきます。

それから、  
またきっと、  
会いましょうね。

今日、夫が長い旅を終えた。  
おつかれさま。  
あなたらしかった。



# 「私らしかった」

## そう思って長い旅を終えたい

いつかくる旅立ちのときまで、医療・介護のチームは、あなたらしい暮らしを共に考え、サポートします。「自宅で亡くなると、警察がくるの?」と心配されることがありますが、訪問診療を受け、医師が継続して診ていた病気で亡くなる場合、一般的には警察は入りません。訪問看護が入っていれば、身体を清潔に整える最期のケアを行うこともできます。

### ● 旅立ち方は、人それぞれ。

でも、病気によつての傾向はあります。

癌などの場合、亡くなる直前まで身体状況が保たれている傾向があり、老衰や認知症などは波がありながらも少しずつ衰えを感じるでしょう。どの過程であれ、旅立ちのときは思いがけずやってきます。元気な時にこそ、「自分が望む暮らし方」や「延命治療についての考え」などを、家族や周囲の人に伝えておきましょう。

1 突然(心筋梗塞や事故など)



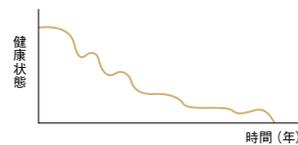
3 良悪を繰り返す(慢性心不全など)



2 準備期間がある(癌など)



4 少しずつ衰える(老衰、認知症など)



### ● 「延命治療」ってどんなもの?

高齢や、病気により長期的な回復が望めない場合、「延命治療を望む・望まない」という意思表示をすることができます。答えには正解がないため、あなたの価値観・人生観が反映されるものとなります。この意思決定は何度でも変更できます。具体的には、胃瘻からの栄養や人工呼吸器の使用などがありますが、本人の年齢や病状などによって、それが「延命治療」にあたるかどうかは変わりますので、決めるときは担当の医療者に相談してみてください。担当の医療者がいない場合、あんしんすこやかセンター(P.62)に相談してみましょう。

### ● どんなときに、その判断が必要になる?

様々な状況が想定されますが、代表的な状況を2つ紹介します。

食べられなくなってきたとき

**病気や加齢による嚥下障害(飲み込めなくなる)などによって、食べられなくなってきたとき**

胃管や胃瘻(胃に直接栄養を送り込むチューブ)により人工的に栄養を摂取したり、点滴によって水分や栄養を補ったりする医療行為を行うかの判断が必要になります。

命の危機が訪れたとき

**急に、または、徐々に命の危機が迫っているとき**

「自然にこのまま看取るか?」「心肺蘇生(心臓マッサージ、人工呼吸、AEDなどによる電気ショックなど)を行い、救命を試みるか?」の判断が求められます。

## 「もしもの時」のメッセージ

もしも、意識がなくなったり、自分の意思を伝えられなくなる時がきたとしたら？  
このメッセージは、何度でも話し合ったり書き直しても大丈夫。  
大切な人に伝えておきましょう。

● 医療やケアについて、望むことは？（○をつける／いくつでも可）

- 検査を受けた時、病状・治療について知りたい
- 検査を受けた時、病状・治療についてすべては知りたくない
- 治る見込みがないと医師が判断したら、長く生きる治療よりも、苦しさを減らす治療を自宅や施設で受けたい
- 治る見込みがないと医師が判断しても、負担のない治療なら受けたい
- できるだけ長く生きることを優先した治療を受けたい
- 医療関係者や周囲と話してから決めたい
- 今は決められない
- その他 [ ]

● 自分の意思が伝えられなくなったとき、自分の代わりに判断して欲しい人は？

名前：

続柄：

住所：

連絡先：

● 家族やケアをする人たちに伝えておきたいことは？

.....

.....

.....

氏名(本人)：

記入日 年 月 日

## 「もしもの時」のメッセージ

もしも、意識がなくなったり、自分の意思を伝えられなくなる時がきたとしたら？  
このメッセージは、何度でも話し合ったり書き直しても大丈夫。  
大切な人に伝えておきましょう。

● 医療やケアについて、望むことは？（○をつける／いくつでも可）

- 検査を受けた時、病状・治療について知りたい
- 検査を受けた時、病状・治療についてすべては知りたくない
- 治る見込みがないと医師が判断したら、長く生きる治療よりも、苦しさを減らす治療を自宅や施設で受けたい
- 治る見込みがないと医師が判断しても、負担のない治療なら受けたい
- できるだけ長く生きることを優先した治療を受けたい
- 医療関係者や周囲と話してから決めたい
- 今は決められない
- その他 [ ]

● 自分の意思が伝えられなくなったとき、自分の代わりに判断して欲しい人は？

名前：

続柄：

住所：

連絡先：

● 家族やケアをする人たちに伝えておきたいことは？

.....

.....

.....

氏名(本人)：

記入日 年 月 日

## 家族のみなさんへ

大切な家族が老い、少しずつ死に向かっている。  
はじめてのことや、わからないことだらけのなかで、  
家族の命に関わる意思決定をしていくことは  
容易ではありません。

医療者は、病気の種類や進行具合、体力の状態によって、  
医学的な対応を検討しますが、  
医療には不確実さや限界があります。  
本人や家族が、その時々のお気持ちや考えを共有することで、  
最適な治療方針や意思決定につながるのです。

どういう治療やケアを受けるか、どこで暮らすかといったことは、  
家族の生活や負担にも影響します。  
本人の状態も気持ちも、日々変化するものですから、  
繰り返し話しあいましょう。

医療・ケアの専門家たちとともに、  
本人の考えを尊重する対話を続けることが、  
愛する家族を守ることに繋がります。

## おわりに

登場人物の5人は、  
あなたと似ている人もいるかもしれませんが、  
ぜんぜん似ていないかもしれません。  
しかし、あなたの未来に起こることと  
重なる部分があるかもしれません。

あなたがこの本を通じて、考えたり、記録したり、  
周囲のひとと話したりしたことは、  
あなたのことを知りたいと思う人たちに、  
しっかりと受け継がれていくでしょう。

昔の日記や、思い出のアルバム、お気に入りの本のように、  
気分が向いたとき、不安になったとき、誰かを想うとき。  
また、いつでも、この本を開いてください。  
そして、あなたの考えていることを  
大切な人に伝えてみてください。



## あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）一覧

地域	名称	所在地	電話番号	FAX番号	担当地域
世田谷	池尻	池尻3-27-21	5433-2512	3418-5261	池尻1~3、池尻4（1~32番）／三宿
	太子堂	太子堂2-17-1 2階	5486-9726	5486-9750	太子堂／三軒茶屋1
	若林	若林1-34-2	5431-3527	5431-3528	若林／三軒茶屋2
	上町	世田谷1-23-5 2階	5450-3481	5450-8005	世田谷／桜／弦巻
	経堂	宮坂1-44-29	5451-5580	5451-5582	宮坂／桜丘／経堂
	下馬	下馬4-13-4	3422-7218	3414-5225	下馬／野沢
	上馬	上馬4-10-17	5430-8059	5430-8085	上馬／駒沢1・2
北沢	梅丘	梅丘1-61-16	5426-1957	5426-1959	代田1~3／梅丘 豪徳寺
	代沢	代沢5-1-15	5432-0533	5433-9684	代沢／池尻4（33~39番）
	新代田	羽根木1-6-14	5355-3402	3323-3523	代田4~6／羽根木 大原
	北沢	北沢2-8-18 北沢タウンホール内 地下1階	5478-9101	5478-8072	北沢
	松原	松原5-43-28	3323-2511	5300-0212	松原
	松沢	赤堤5-31-5	3325-2352	5300-0031	赤堤／桜上水
玉川	奥沢	奥沢3-15-7	6421-9131	6421-9137	東玉川／奥沢1~3
	九品仏	奥沢7-35-4	6411-6047	6411-6048	玉川田園調布／奥沢4~8
	等々力	等々力3-4-1 玉川総合支所2階	3705-6528	3703-5221	玉堤／等々力／尾山台
	上野毛	中町2-33-11	3703-8956	3703-5222	上野毛／野毛／中町
	用賀	用賀2-29-22 2階	3708-4457	3700-6511	上用賀／用賀／玉川台
	二子玉川	玉川4-4-5 2階	5797-5516	3700-0677	玉川／瀬田
	深沢	駒沢4-33-12	5779-6670	3418-5271	駒沢3~5／駒沢公園 新町／桜新町／深沢

地域	名称	所在地	電話番号	FAX番号	担当地域
砧	祖師谷	祖師谷4-1-23	3789-4589	3789-4591	祖師谷／千歳台1・2
	成城	成城6-3-10	3483-8600	3483-8731	成城
	船橋	船橋4-3-2	3482-3276	5490-3288	船橋／千歳台3~6
	喜多見	喜多見5-11-10	3415-2313	3415-2314	喜多見／宇奈根／鎌田
	砧	砧5-8-18	3416-3217	3416-3250	岡本／大蔵／砧／砧公園
烏山	上北沢	上北沢4-32-9	3306-1511	3329-1005	上北沢／八幡山
	上祖師谷	上祖師谷2-7-6	5315-5577	3305-6333	上祖師谷／粕谷
	烏山*	南烏山6-2-19 烏山区民センター 2階	3307-1198	3300-6885	給田／南烏山／北烏山

あんしんすこやかセンターは、まちづくりセンターと同じ建物にあります。

\*烏山あんしんすこやかセンターは、令和7年2月に南烏山6-4-26に移転予定です。

**窓口開設時間** 午前8時30分～午後5時（日曜・祝日・12月29日～1月3日を除く）

**問い合わせ先** 高齢福祉部介護予防・地域支援課  
TEL. 03-5432-2953 / FAX. 03-5432-3085

### パートナーシップ・ファミリーシップ宣誓について

世田谷区では、同性のパートナーのお二人が自由な意思によるパートナーシップの宣誓を区長に対して行い、そのお気持ちを受け止める「パートナーシップ宣誓」の取組みを平成27年11月から行っています。令和4年11月からは、双方または一方がLGBTQであるお二人を対象を拡大するとともに、「ファミリーシップ宣誓」を開始しました。また、通称名の使用もできるようになりました。パートナーの方々等が利用できる行政サービスについて、区ホームページに掲載しています。

相談窓口

生活文化政策部 人権・男女共同参画課  
☎03-6304-3453



## 世田谷区発行の冊子など

---



### せたがやシルバー情報

介護保険制度および高齢者向け保健福祉サービス等をまとめた情報誌で、3年ごとに作成しています。

【担当】高齢福祉部高齢福祉課管理係：03-5432-2397

---



### よくわかる介護保険

介護保険の申請からサービス利用までの流れや費用についてまとめています。

【担当】高齢福祉部介護保険課管理係：03-5432-2298

---



### せたがや健康長寿ガイドブック

介護予防・健康長寿のコツや、要支援認定を受けている方または、基本チェックリストによる判断の結果、一定の基準に該当した方（生活に必要な機能の低下の心配がある方）が利用できるサービスを紹介しています。

【担当】高齢福祉部介護予防・地域支援課：03-5432-2953

---



### 認知症あんしんガイドブック（認知症ケアパス）

認知症に関する相談や受診、診断後のサポートや、暮らしの中での工夫や暮らしを支えるサービス、仲間と出会える場所を紹介。認知症の本人の体験談やインタビュー記事など、様々な情報を掲載している3冊構成の冊子です。

【担当】世田谷区認知症在宅生活サポートセンター：03-6379-4315

---

## LIFE これからのこと / 在宅療養・ACPガイドブック

初版：令和3年3月

第3版：令和6年12月（広報印刷登録番号No.1910）

世田谷区保健福祉政策部 保健医療福祉推進課

TEL. 03-5432-2649 / FAX. 03-5432-3017

委託先：株式会社メディアヴァ

ライター（物語）：篠田葉

イラストレーター：ナガノチサト

デザイナー：吉田勝信・梅木駿佑

印刷会社：今野印刷株式会社

この本は、在宅療養を支える医療職・介護職の方々と、医療・介護の専門家である世田谷区医療・介護連携推進協議会の委員の方々の協力のもと、作成されました。