

2021年2月25日

～人生会議で、“これから”をより豊かに～ オリジナルエンディングノート「夢結いの一と」と啓発冊子を制作！

SOMPOケア株式会社（本社：東京都品川区／代表取締役社長 遠藤 健、以下、「当社」）は、高齢者の皆さまに充実した生活と、最期までその方らしく、尊厳ある人生を送っていただくために「ACP（アドバンス・ケア・プランニング）-人生会議-」（以下、「人生会議」）に力を注いでいます。

今般、人生会議をより身近なものとし、気軽に始められる実践ツールとして、当社オリジナルエンディングノート「夢結いの一と」を制作しました。また、“これから”に備えて身近な人と人生会議を始めるきっかけになる啓発冊子「人生会議なるほどブック」も併せて制作しましたので、お知らせします。両ツールともに、監修は緩和医療の専門家である当社顧問の松岡 順治先生（岡山大学病院緩和支援医療科）です。

当社では、2019年から人生会議に関する社内研修を本格的にスタートし、人生会議への理解を深めてきました。研修で育成した人材を中心に活用を進め、今後は当社全ホーム・事業所で人生会議への取組みを広げていく予定です。

なお、「夢結いの一と」と「人生会議なるほどブック」は、当社ウェブサイトにて公開していますので、誰でも自由にご活用いただけます。※



※書式のダウンロードはこちら

「夢結いの一と」 https://www.sompocare.com/attachment/topic/1129/yumeyui_note.pdf

「人生会議なるほどブック」 https://www.sompocare.com/attachment/topic/1128/jinseikaigi_naruhodo_book.pdf

1. 背景と目的

当社は、経営理念に掲げる「人間尊重」という考え方にに基づき、介護を必要とするお一人おひとりに寄り添う個別性の高い介護サービスを追求しています。介護において最も大切なのは、ご利用者さまの生きがいや充実感のある毎日を支えていくことです。人の生き方や価値観は、一人ひとり違います。だからこそ、高齢になっても、介護が必要になっても、ずっと自分らしい暮らしを続けていけるよう、お手伝いしたいと考えています。

「人生会議」とは、もしものときのために、本人が望む生活や医療・ケアについて前もって考え、家族など信頼できる人たちや医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みです。厚生労働省によると(注1)、人は、命の危険が迫った状態になると、約70%の方が医療やケアなどを自分で決めたり、希望を人に伝えたりすることができなくなるといわれています。ご本人は気持ちを伝えられなかった、そして家族はその気持ちを知ることができなかった、そうならないために人生会議はあります。これから起こるかもしれない“もしものとき”のために、自身の希望を文字で残しておくことで、自分の意思を伝えられなくなったとき、身近な人たちが代弁して希望を叶えてくれることにつながります。それを実現するのが、今回制作した「夢結いの一と」です。

また、「夢結いの一と」は人生の最終段階について記すだけではありません。これまでの生活や好きなこと・嫌いなこと、そして、これから過ごす時間も大切にしていけるように、どのように過ごしたいか、叶えたい夢は何か、などを記すことができます。

そして、「人生会議なるほどブック」では、人生会議をどう始めて、どう進めていけばよいのか、ヒントやポイントをわかりやすく紹介しています。

2. 「夢結いの一と」について

2021年2月に当社が公表した人生会議に関する調査(注2)において、両親と人生会議ができていないと回答した理由の約50%が、「きっかけがないから」というものでした。また、どのようなきっかけがあれば、多くの人が人生会議についてもっと話しやすくなると思うか、という質問には、約25%が「エンディングノート(終活ノート)など、自身の希望を書き留める専用のノートがもっと身近になると良い」と回答しました。

本人の記憶や、話したことを書き記すエンディングノートは、人生会議を行う上で大いに役立ちます。本人に代わり、誰かがこれからのことを決めなければならなくなったとき、ノートに記したことが拠りどころの一つになります。「夢結いの一と」という名称は、関わるすべての人と温かい縁を結び、彩り豊かな人生となるように、そしていつか別れのときを迎えたあとも、それぞれの記憶の中に思い出が紡がれていく一助になってほしいという願いを込めて名付けました。「わたしのこと」「これからのこと」の2部編成で、イラストも交え、書き進めやすい構成になっています。

① 「わたしのこと」編

これまでの人生で大切にしてきた人・こと・ものや、想いなどを書き込みます。何を大切に暮らしてきたのか、どんなことが嫌だったのかも含め、改めて書き出すことで、自身が持つ価値観が見えてきます。もしかしたら、新しい自分らしさに出会えるかもしれません。

わたしのプロフィール \ 書けるところから書いてみよう!

名前	
生年月日	年 月 日
住所	〒
出身地	
電話	
携帯電話	

わたしの好きなもの(こと)

わたしの好きなもの(こと)

わたしの趣味・特技

わたしの苦手なもの(こと)

わたしのストレス発散方法

この質問にも答えてみよう!
旅行の思い出の一つは誰かに送るものがあります。外出できない、会いたい人に送れないときなど困らないように、どんな風に発送していますか?

MEMO

ページの一例

② 「これからのこと」編

今後何を大切に、どのように暮らしていきたいかを記します。ここに書くのは、最後まで自分らしく生きるため、自分に関わる人に知っておいてほしいことです。また、一度書いたことも、時間の経過や環境の変化、病気の体験などで気持ちが変わることもあります。そのときは、何度でも書き直し、その情報を共有することが大切です。

あなたの夢は何ですか?
これからの人生どんなふうにご過ごしたいですか?

ワンポイント アドバイス / 「毎日が夢が覚めたい!」未来旅行がしたい!など目標を持っている大きな夢から、毎日の生活の中での小さな夢まで、たくさん思いを書いてみましょう。

これから住むなら
どのような環境がいいですか?

複数回答可
 にぎやかな環境 静かな環境
 家族が近くに住んでいる
 今住んでいるに引き続ける
 誰かがお世話をしてくれる
 その他 (自由記載)

ワンポイント アドバイス / 高齢者の生活の質を向上させるには、自分自身が住みたい環境をイメージしておくことが大切です。

介護してくれるひとに
どのようなことを期待しますか?

ワンポイント アドバイス / 「介護してくれる人が、ご家族の方と連携がほしい。」「家族の方と一緒に暮らしたい。」「介護士の人数を増やしてほしい。」「ヘルパーさんには特別な感謝をしたい。など、具体的に考えて書いてみましょう。

介護を受けるなら
どのようなお世話を受けてほしいですか?

MEMO

ページの一例

3. 「人生会議なるほどブック」について

「いつ、誰と、何を話せば良いのか」「これからのことを話したいけれど、なかなかきっかけがなくて話せない」そのような想いを持つ方々に、手に取ってほしい冊子です。本人が話したい気持ちの時に話すのが大切であること、話すことは趣味や好きな食べ物など話しやすいことから良いことなど、人生会議を始めやすいポイントを紹介しています。また、自分事として考えやすいように、ストーリー仕立ての漫画も掲載しています。

1012P

1013P

1014P

1015P

1016P

1017P

1018P

1019P

1020P

1021P

1022P

1023P

1024P

1025P

1026P

1027P

1028P

1029P

1030P

1031P

1032P

1033P

1034P

1035P

1036P

1037P

1038P

1039P

1040P

1041P

1042P

1043P

1044P

1045P

1046P

1047P

1048P

1049P

1050P

1051P

1052P

1053P

1054P

1055P

1056P

1057P

1058P

1059P

1060P

1061P

1062P

1063P

1064P

1065P

1066P

1067P

1068P

1069P

1070P

1071P

1072P

1073P

1074P

1075P

1076P

1077P

1078P

1079P

1080P

1081P

1082P

1083P

1084P

1085P

1086P

1087P

1088P

1089P

1090P

1091P

1092P

1093P

1094P

1095P

1096P

1097P

1098P

1099P

1100P

1101P

1102P

1103P

1104P

1105P

1106P

1107P

1108P

1109P

1110P

1111P

1112P

1113P

1114P

1115P

1116P

1117P

1118P

1119P

1120P

1121P

1122P

1123P

1124P

1125P

1126P

1127P

1128P

1129P

1130P

1131P

1132P

1133P

1134P

1135P

1136P

1137P

1138P

1139P

1140P

1141P

1142P

1143P

1144P

1145P

1146P

1147P

1148P

1149P

1150P

1151P

1152P

1153P

1154P

1155P

1156P

1157P

1158P

1159P

1160P

1161P

1162P

1163P

1164P

1165P

1166P

1167P

1168P

1169P

1170P

1171P

1172P

1173P

1174P

1175P

1176P

1177P

1178P

1179P

1180P

1181P

1182P

1183P

1184P

1185P

1186P

1187P

1188P

1189P

1190P

1191P

1192P

1193P

1194P

1195P

1196P

1197P

1198P

1199P

1200P

ページの一例

4. 監修者コメント

■松岡 順治（まつおか じゅんじ）先生

岡山大学病院 緩和支援医療科。岡山大学大学院 ヘルスシステム統合科学研究科特任教授。2017年7月より、当社顧問。

あなたの夢はなんですか？

「夢結いのーと」は、施設や在宅で介護・看護・医療を受けられる方のために編まれました。かかりつけの医師、看護師さん、介護士さん、薬剤師さん、ご家族、友人とお話しをしながらこれからの人生について一度ゆっくり考えてみましょう。

私たちは皆、自分らしい人生をおくりたいと思っています。自分の希望する人生を生きたい、自分の思うような人生を生きたいと思っています。しかし、自分が本当に望んでいる人生はどういうものか、じっくり考えたことはあまりないのではありませんか？

2005年、スタンフォード大学の卒業式で、アップルの創業者スティーブ・ジョブズ氏の伝説のスピーチが生まれました。「みなさん、今日が人生最後の日だとしたら、今日やろうとしていることは本当にやりたいことですか？いつもこう考えて過ごしてみてください。最後の日は必ず来ます。でも、それまでの人生は、そうすることでできると素晴らしいものになります」彼は17歳の時から、こう自問しながら毎日を過ごしていたそうです。参加者のだれもがこのスピーチに深く心を動かされました。私たちは皆、誰でも最後の日が来ます。彼は、私たちが本当に望んでいる自分らしい生き方は、今日が人生最後の日だと仮定して初めて、その姿が明らかになると教えてくれたのです。

「夢結いのーと」は、みなさんが自身の生き方を考えるきっかけとなります。今までの人生を振り返り、語り合うことで、自分はどう人生をおくりたいのかが浮かび上がってきます。話し合うことで、あなたの人となりをもみんなが理解できます。最後の日だと仮定して、本当はこうしてみたいのに、こんなふうに過ごしたいのに、と考えてみてください。医療に100%はありません。人生の最終段階の医療についても、そのメリットとデメリットを知ることによって初めて正しい選択ができるのです。その希望を「夢結いのーと」が記録します。私たちは、人生最後の日まで幸せな日を送るために生きているのです。どんな時も夢を持ち続けることが大切です。その夢の実現を、私たちと夢結いのーとが応援します。

5. 今後について

当社はこれからも人間尊重に基づいて、ご利用者さま・ご家族さまに寄り添い、ご利用者さまお一人おひとりの生き方への理解と尊重を大切にしながら、人生会議に取り組みます。そして、人生会議の啓発・支援活動を推進していきます。

(注1) 「ゼロからはじめる人生会議」厚生労働省・神戸大学 <https://www.med.kobe-u.ac.jp/jinsei/index.html>

(注2) 2月25日付 当社リリース「ACP（アドバンス・ケア・プランニングー人生会議ー）に関する調査結果」
https://www.sompocare.com/attachment/topic/1131/news_0225_2.pdf

以上