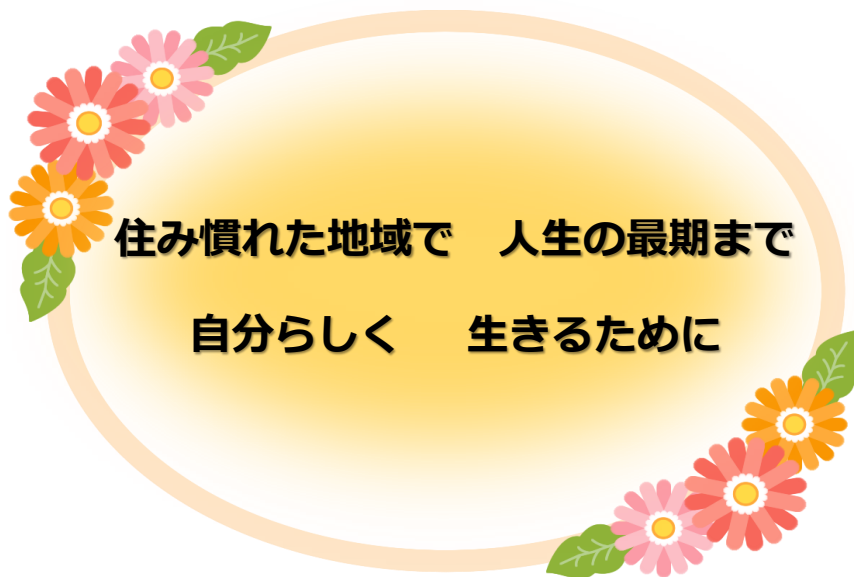


令和5年6月改訂

【配布者のしおり】

都城市・三股町版 マイエンディングノート

想いを紡ぎ 心を繋ぐノート



発行 都城市・三股町在宅医療・介護連携推進協議会

都城市・三股町在宅医療・介護連携相談支援センター

目次

はじめに

「想いを紡ぎ 心を繋ぐノート」について P2

I 「想いを紡ぎ 心を繋ぐノート」の特徴について P3

II 「想いを紡ぎ 心を繋ぐノート」の配布について P3～6

1 配布対象者 P3

2 配布者 P3

3 配布場所 P4

4 配布方法 P5

5 活用方法 P5

6 配布者へのお願い（1）～（6） P6



はじめに

ひとは誰でも、いつでも、命に係わる大きな病気やけがをする可能性があります。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、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。そのため、終末期（人生の最終段階）を見守るご家族は、本人の意思を確認できないまま、延命処置に対する重要な判断を迫られ、苦悩する場面に遭遇することがありました。そこで、もしも病気やけがで意思表示ができなくなっても、可能な限り本人の意思を尊重した医療や介護を受けられるように「どこで過ごし どのような医療やケアを望むか」を、意思を伝えられるうちから、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと繰り返し話し合い、共有する取り組みである「人生会議」が推奨されています。そして「人生会議」では「何を話し合えばよいのか」話し合う内容の参考にしたり、話し合ったことを書き留めておくものとして、当協議会で作成したエンディングノート「想いを紡ぎ 心を繋ぐノート」をご案内しています。

当協議会では、このエンディングノートが、地域住民の皆様にとって、人生の最期まで、自分らしい生き方・逝き方を考える機会となり、大切な人へ思いを繋ぐノートとして活用されることを心から望みます。

(* _____ 部分 厚生労働省「人生会議」リーフレット引用)



I 「想いを紡ぎ 心を繋ぐノート」の特徴について

- ① 人生の最終段階の医療（延命治療）に焦点を当てている
- ② 「書き方の手引き」に沿って、☑方式で選考する
- ③ 「説明」と「イラスト」から、イメージしやすいよう工夫している
- ④ チェック以外に、具体的な希望を自由に記載できる欄を設けている
- ⑤ 大切な人への感謝の気持ち・大切にしていることなど「わたしのメッセージ」で
心を繋ぐ欄を設けている



II 「想いを紡ぎ 心を繋ぐノート」の配布について

1 配布する対象者

- ① 「想いを紡ぎ 心を繋ぐノート」を希望する都城市・三股町の住民

※専門職がノートを渡す必要性があると判断した方

- ② 「想いを紡ぎ 心を繋ぐノート」を希望する医療・介護・福祉等の従事者

2 配布者

- ① 医療・介護・福祉等の従事者
- ② その他（行政関係者・地域のオピニオンリーダーなど）

3 配布場所

- ① 都城市役所介護保険課
- ② 三股町役場高齢者支援課
- ③ 各地区の地域包括支援センター
- ④ 医療機関
- ⑤ 訪問看護ステーション
- ⑥ 居宅介護支援事業所等
- ⑦ 都城市・三股町在宅医療・介護連携相談支援センター

※配布担当者が、こけない体操講座、足もと元気教室、高齢者サロン、
高齢者クラブ、各種研修会等で説明を添えて配布する場合があります。

<お問い合わせ先>

- | | |
|--|-------------------|
| ① 都城市・三股町在宅医療・介護連携相談支援センター【管理・発行】(月～金曜日) | TEL 090-4980-7830 |
| ② 一般社団法人 都城市北諸県郡医師会 | TEL 0986-22-0711 |
| ③ 都城市介護保険課 | TEL 0986-23-2685 |
| ④ 三股町役場高齢者支援課 | TEL 0986-52-8634 |



4 配布方法

- ① 原則希望する本人に、「エンディングノート」を1冊と「住民のしおり」を添えて渡す。
- ② 本人に配布が困難な場合は、家族等に渡す。

※専門職等が病気や治療に関する説明が必要と判断したり、本人・家族等が説明を希望する場合は、かかりつけ医等からの説明が望ましい。

- ③ 「エンディングノート」「人生会議」の周知が目的の場合は、**P4「お問い合わせ先」**に確認の上、「**普及啓発案内チラシ**」を添えて配布する。
- ④ ノートの汚染や破損・紛失等の理由で、再発行の希望がある場合は渡す。

5 活用方法

- ① エンディングノートは、「人生会議」で話し合う内容の参考にするために活用する
- ② エンディングノートは、「人生会議」で話し合ったことを書き留めるために活用する



6 配布者へのお願い

(1) エンディングノートを書く前に『人生会議＝アドバンスケアプランニング ACP』

◎本人を主体に、意思決定を支えることが大切です。

① 「人生会議」では、家族や周囲の信頼できる人などと、状況によって、本人の気持ちが揺らぐことを前提に、繰り返し話し合う。

② 「エンディングノート」は、「人生会議」で話し合う内容の参考にする。

③ 日常のコミュニケーションからも「本人の思い」をキャッチする。

※キャッチした「本人の思い」は、家族等や専門職間で繋ぎあわせる。

④ 「人生会議」で話し合った内容は、エンディングノートに書き留めて共有する。

(2) 配布者が「心がけること」

① 人の価値観は多様であるため、配布者の価値観を押し付けない。

② 「耳を傾ける」「沈黙」「待つ」姿勢を大切にし、本人の「思い」を引き出す

③ 言葉に出さない、細かな反応（表情など）を見逃さず、反応をキャッチしたらすぐに中止するなどの配慮をする。

④ 「項目を埋めること」、「選択すること」を強要し、不安を与えない。

⑤ 急がせず、本人の書きたい気持ちと、ペースに合わせる。

⑥ 本人や家族等からの質問には、適切な情報を提供する。

※病気や延命治療等に関することは、医師からの説明が望ましい。

(3) エンディングノートの記入時の説明

- ① すべて思い通りになるとは限らないが、可能な限り 本人の意思が尊重されます。

※法的な効力はありません。

- ② エンディングノートの意味・目的・活用法を読みましょう

※P1 参照

- ③ 人生の最終段階をイメージするのは難しい為、「今は、こう思う」という視点で、考え話し合しましょう。

- ④ 一度書いても、気持ちに変化が生じたときは、その都度書き直しましょう。

- ⑤ 定期的（誕生日、人生会議の日など）に、必ず見直しをしましょう。

※訂正する場合は、訂正箇所に、二重線を引き、新しい日付を記入します。

- ⑥ エンディングノートを書いていることや、「管理場所」は、必ず家族等の代弁者に伝えましょう。

(管理の例) マグネットクリップで挟んで、日常利用する冷蔵庫に貼っておく。

- ⑦ 「不安なこと・心配なこと」は、いつでも気軽に地域の専門職に相談するように伝えましょう。



◆Q1「痛みが強いとき、痛みをやわらげてもらう薬はありますか？」

A「ご本人の痛みの状況にあった痛み止め薬の処方や調整をしていただけます。また、薬を取りに行けない・管理が難しい場合は、訪問薬剤師のサービスもあります。」

◆Q2「痛み止めの麻薬を使い続けることで、命が縮まることはないですか？」

A「医療用の麻薬は、本人の痛みの程度に応じて適切な量を調整して使用されるため、命が縮まることはありません。痛みがやわらぐことで、穏やかな生活ができます。」

◆Q3「回復が見込めないとき、点滴は必要ですか？点滴は家でもできますか？」

A「回復が望めない状態になると、からだが栄養を吸収することができなくなるので、栄養状態は徐々に低下していくことが考えられます。また、からだにとって必要以上の点滴は、むくみの症状が出るなど苦痛につながります。かかりつけの先生から、メリット・デメリットを説明してもらい理解した上で、話し合いをして決めましょう。ご自宅で点滴はできます。」

◆Q4「回復が見込めないとき、食事が食べられなくなったら、どうしたらいいですか？」

A「食べれなくなるのは、人生の最期に向かうからだの自然な流れです。食べたいときに、食べたいものを、食べれる量でいいと言われていきます。ただし、むせ等の誤嚥には十分注意をして下さい。本人の好きな食べ物等を「エンディングノート」に記入しておく、状況に応じてご家族が準備できるので、お互いの満足感に繋がることもあります。」

