

「私の思いカード」の書き方

●書き始める前に、自分の一番大切にしていることは何かを考えましょう

それによって、すべての方針が決まります。

家族が大事という人や、お金だとか、仕事だとか、ペットだとか、あなたにとって一番大切なものを書くとその後のお話は、自然にできていくと思います。

●まず、日付と名前が入ります

少なくとも1年に1回は「人生会議を」行いましょう。気持ちが変わったら新しいカードに書き直して、古いものも保管しておきましょう。

●私が判断できなくなった時に、あなたの意思を実行する代理決定人を誰に任せますか？

一番信頼できる人に、直接、自分の気持ちを話してから決めてください。知らせないままではいけません。お一人だけではなく、二人以上のお名前を書いても結構です。

●人生の最期をどこで過ごしたいか？

欧米では、病院：施設：自宅＝1：1：1だといわれています。

どこで過ごすかは、自由です。最初に決めた自分の気持ちを参考に考えてください。

●介護をお願いしたい人

これも、家族と十分話し合い、決めてください。自分一人で決めていても、実行される確率は低いです。

●希望する医療について

自分の望む治療、そして望まない治療を選んでください。

いわゆる延命治療とは、回復の見込みがないのに、延命のためだけに、その人に侵襲を加えるような治療です。例えば、末期のがん患者の人工呼吸器や、意識のない人に対する胃ろう、経鼻栄養などです。

大切なことは、同じ治療でも、病気の種類や病期、患者の状態で、延命治療かどうか決めることが難しいことです。例えば点滴は急性期の脱水には有効ですが、慢性的に食事が入らない人には、お飲めできません。ですから、代理決定人は、主治医やかかりつけ医とよく相談することが必要です。

●もしもの時に、会いたい人、知らせてほしい人

あなたの意識がある間に会いたい人を書いておいてください。

●体が動かなくなったら、して欲しいことは？

自由に記入してください。旅行に行きたいとか、買い物に行きたいとか、今では、身体が動かなくなっても出来る事、出来るためのサービスなどがいっぱいあります。それらをぜひ利用しましょう。

●その他

食べ物の好き嫌い、ペットを誰に預けるか、自分の大切な何かを誰にあげるなど、自由に記入しましょう。

●最後に

これらの話し合いは、一度で終わりではありません。人の気持ちはどんどん変わりますし、病気の状態もどんどん変わります。ですから、元気な時は1年に1回程度、お身体や気持ちの変化があったら短い期間で書き直してみましょ。そしてみんなが分かる場所に保存し書き直したことを、ご家族、関係者に知ってもらうようにしましょ。

土曜日の午後や、休日などゆっくりとした時間に、まず書いてみましょう。

