

河内長野市医師会

「多職種のためのしゅうかつ(終活)ガイダンス」と「元気なしゅうかつ(終活)マイ・ノート」の

作成趣旨書

河内長野市医師会地域連携室

○「終活」の必要性:

超高齢多死社会で、しかも多様性の時代においては、特に、人が人生の最期を迎えるにあたっての様々な準備や整理、更には、そこに向けた人生の総括(棚卸し)を行う「終活」は必要なことです。任意後見、相続、保険、お墓、お葬式のことなどを事前に考え、準備しておくこともその一環といえるでしょう。そして、現世において、物事の複雑さ、絡まった事象を、「終活」により、一度紐解いて、考えてみることも大切かもしれません。

また、新潮社「死ぬときに後悔すること25」(大津秀一著)において、書かれている「後悔」には、生前の意思を示さなかった、自分のやりたいことをやらなかった、夢をかなえられなかった、遺産をどうするかを決めなかった、自分の葬儀を考えなかった、行きたい場所に旅行しなかった、会いたい人に来ておかなかったなどが挙げられています。少なくとも、これらは、今からやろうと思えばやれることです。それをするのも、「終活」なのです。

○「終活」の広域化

国がいう地域包括ケアシステムの構築には、在宅医療・介護の連携推進が必須ですが、それには一市町村に留まらず、同一の二次医療圏内にある市町村や隣接する市町村等が連携して行う、いわゆる広域連携ということ(広域化)も求められています。元々、医療も弁護士・行政書士など士業もフリーアクセスですが、「終活」も地域に捉われないフリーアクセスなのです。ですから、一市町村で片づけてしまっただけではいけないのです。

令和元(2019)年5月、文化庁は、2府5県にまたがる「西国三十三所観音巡礼」を、1,300年続く日本の「終活」の旅と捉え、“日本遺産”に認定しました。まさに、これは「終活」の広域化を物語っている証左なのであります。そして、目的ある旅(旅行)もまた、「終活」の一つなのです。

○専門職がまず「終活」を理解する重要性

超高齢多死社会に働く専門職(弁護士・行政書士などの成年後見人等も含む)には、多死における知識、情報、心構え、或いはその備えが求められています。人が最期を迎えるということは必然ですが、その日がいづ訪れるかは予測出来ません。専門職としては、利用者やその家族らが、今をよりよく、自分らしい人生の最終段階を迎えられるためには、どう助言したらいいか、どう支援していったらいいかを常に考えながら、行動を起こしていくことが重要です。

超高齢多死社会において、特に人生の最終段階における業務に深く携わっている専門職が、まずこの「終活」を理解することが重要なのです。

○「終活」と多職種連携

もちろん、「終活」においても、多職種連携はキーワードです。そして、それを推進していくた

めには、地域の実情に見合った、本人の意思を尊重できる情報共有が重要なのです。

国の在宅医療・介護連携推進事業や認知症初期集中支援推進事業(おれんじチーム事業)、或いは大阪府の在宅医療普及促進事業(ACP等理解促進研修事業)と「終活」の目指す理念は、究極同じものと考えられます。今後、専門職は、「終活」についての正しい情報を得え、知識を深めることで、利用者、その家族、更には自身、自身の家族はじめ周りの人の前向きな「終活」を後押しすることができるのです。

○「終活」はしゅうかつ

「しゅうかつガイドンス」は、「終活」について、文書作成の重要性を中心に記述しています。但し、何故タイトルが「ひらがな」かということですが、「名は体を表す」です。「終活」という言葉は、どうも終わりを強く意識させられます。そこで、「それだけではない!」という意味も込めて、「しゅうかつ」としました。そして、「しゅうかつ」は、終わりの活動ではなく、人生の棚卸しの時であり、新しくしゅう(修、習、就、集、収、宗、祝…)するための活動を始める時でもあるのです。

○「ハッピー終活」のススメ

最近では「終活」をプラス思考的に捉える流れがあり、中年期、更には高齢期に「自分を見つめ、今をよりよく、自分らしく生きる活動」のこととされ、未来の生き方を創造する活動と言われています。「ハッピー終活」という呼ばれ方もあります。

人生の後半を、趣味や生きがいを見つけて、存分に謳歌することも、「今後自分がどう考え、どう行動するか」も大切と言われています。前述の「西国三十三所観音巡礼」もまた、「ハッピー終活」の一つかもしれません。

○文書のススメ

「人間五十年」、50歳は、戦国時代は寿命でも、現在では、人生の後半戦を考える重要な節目の年にあたるかもしれません。そうしますと、「人生は後半戦がおもしろい」のです。酸いも甘いも経験した中年以降がおもしろいのです。そして、人生を、おもしろくするか否かは、自分自身の行動にかかっているかもしれません。

人生の後半戦は、思い立ったら、すぐ実行、実践し、柔軟に考え方や言動に修正、調整を加えていくことです。そして、「終活」の目的を見つめてみましょう。その考える手段として、文書を残しておく(書く)ことが重要なのです。事前指示書(リビングウィル)、自筆証書遺言書、更には、より専門的な任意後見契約書などがありますが、やはり、一番簡便なのが、エンディングノートでしょう。

○エンディングノートの効用

エンディングノートには、法的効力はありません。エンディングノートは、書き上げるのではなく、書きながら人生の棚卸しをすることです。そして、エンディングノートはそれを考えるツールなのです。エンディングノートが、「終活」の一助になればと思います。

河内長野市では、エンディングノートとは言いません。終わりをイメージするのではなく、自分の棚卸しをし、自分なりの振り返りをし、自分の今後のために少し書いておこうという雑記帳的なものとして、お手軽な「終活」のための「マイ・ノート」と呼ぶようにしました。

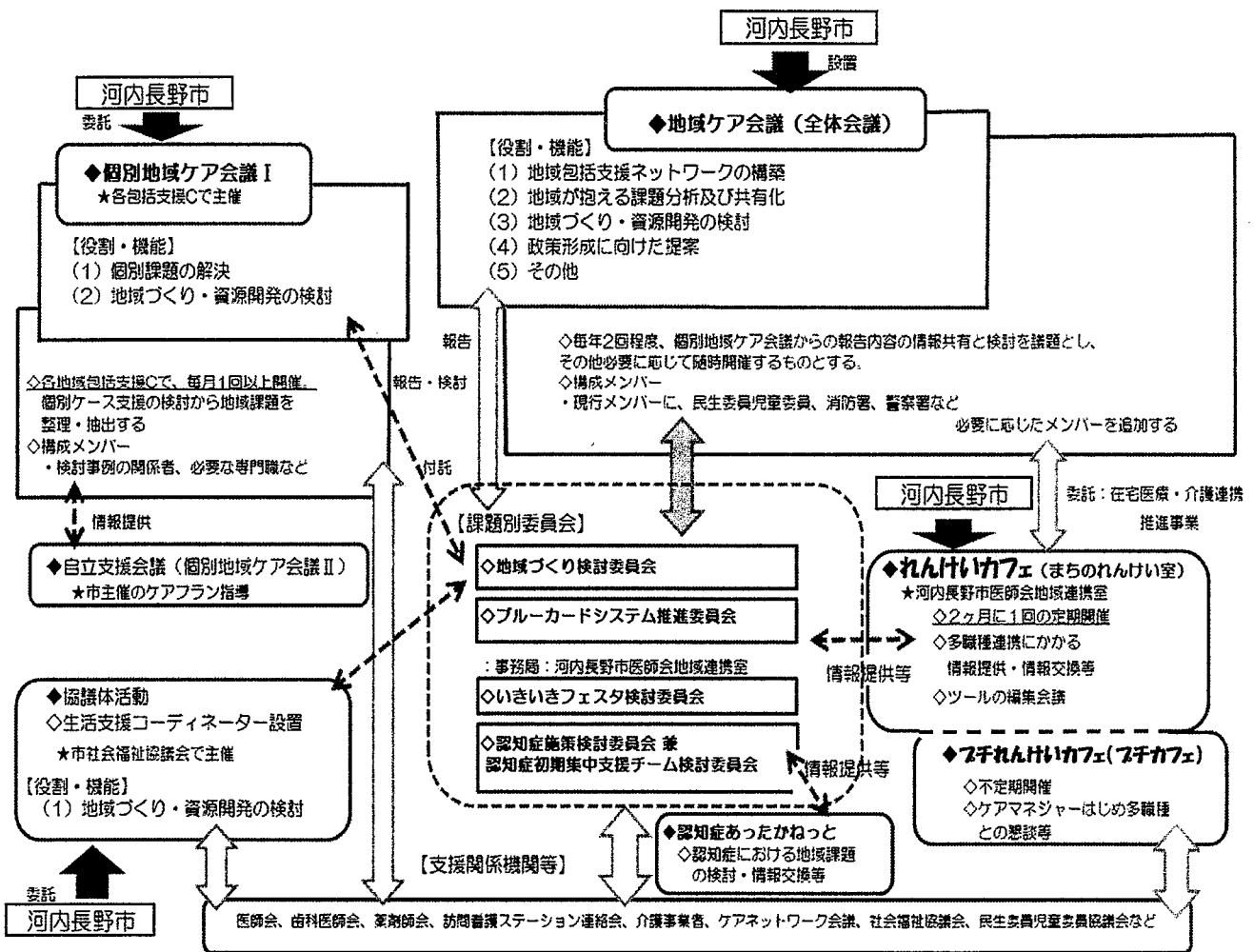
○編集会議は「れんけいカフェ」・「プチれんけいカフェ」で

「多職種のためのしゅうかつ(終活)ガイドンス」と「元気なしゅうかつ(終活)マイ・ノート」の発行にあたり、「プチれんけいカフェ」で3回、「れんけいカフェ」で1回の編集会議を経ています。

地域における“顔の見える”多職種連携の推進を目的に、「れんけいカフェ」は、平成28(2016)年10月26日に第1回を開催しました。その上で、平成29年度より、河内長野市地域ケア会議の活動を分担すべく、地域における多職種の連携拠点(プラットフォーム)役・協議体役を担っており、現在に至っています(多職種連携協議会)。一方、平成29(2017)年10月19日には、「れんけいカフェ」の下に、懇談を中心とした、より“顔の見える”テーマ別の「プチれんけいカフェ」を新たに開所しました。現在、「プチれんけいカフェ」は、ニーズやトレンドに応じた、色々な形、或いは様々な内容のものを開催しています。

いずれも、在宅医療・介護連携推進事業の一翼を担い、専門職の参加のもと、河内長野市医師会地域連携室が運営事務局となっています。

【河内長野市地域ケア会議の役割と機能】(令和元年5月以降)



○令和の課題は市民啓発

昨秋以来、「多職種のためのしゅうかつ(終活)ガイドンス」と「元気なしゅうかつ(終活)マイ・ノート」を専門職のために発行(全4版)しましたが、令和の課題は、市民啓発です。今後広く一般に伝播することが重要なのです。

◇(参考) 終活・ACPの軌跡

元号(年)	西暦(年)	月 日	出 来 事 等
平成 19	2007	5	厚生労働省、「終末期医療の決定プロセスに関するガイドライン」発表
平成 21	2009	8/14～ 12/25	週刊朝日、「現在終活事情」連載(全 19 回)←終活の初出 ＜佐々木広人副編集長が生みの親＞
平成 22	2010	12/1	「終活」⇒ユーキャン新語・流行語大賞ノミネート
平成 23	2011	7/12	一般社団法人終活カウンセラー協会設立
		10	一般社団法人終活カウンセラー協会→第1回初級検定実施
平成 24	2012	12/1	「終活」⇒ユーキャン新語・流行語大賞ベスト10
		12/27	第1回厚生労働省終末期医療に関する意識調査等検討会開催(全4回)
平成 25	2013	7/12	「終活読本ソナエ」(産経新聞季刊誌)創刊
平成 26	2014	3/24	厚生労働省、「人生の最終段階における医療に関する意識調査報告書」発表(終末期医療に関する意識調査等検討会で検討)
平成 27	2015	3	厚生労働省、「人生の最終段階における医療の決定プロセスに関するガイドライン」に改称
		10/1	亀田総合病院、一般社団法人インスティテュート・オブ・アドバンス・ケア・プランニング(Institute of Advance Care Planning=iACP)設立 ⇒「もしバナゲーム」等の普及啓発
		12/8～ 12/10	「終活」・葬儀等の専門展示会 第1回エンディング産業展開催(以下毎年開催)
平成 28	2016	9/17～ 翌1/26	厚生労働省人生の最終段階における医療体制整備事業 「患者の意向を尊重した意思決定のための研修会」開催 (札幌市ははじめ全国 12ヶ所)←神戸大学医学部が受託
平成 29	2017	8/3	第1回厚生労働省人生の最終段階における医療の普及・啓発の在り方に関する検討会開催(全6回)
平成 30	2018	3	厚生労働省、「人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン」発表
		4/5	日本医師会、リーフレット「終末期医療アドバンス・ケア・プランニング(ACP)から考える」発表
		11/30	厚生労働省、ACPの愛称を「人生会議」と決定
平成 31	2019	4/24	厚生労働省、「人生会議」のロゴを制定
令和元		5/20	文化庁、「西国三十三所観音巡礼」を「1,300 年つづく日本の終活の旅」として日本遺産に認定
7/1		大阪府、在宅医療普及促進事業(ACP等理解促進研修事業)	
現在		週刊現代、週刊朝日はじめ、週刊誌界は「終活バブル」状態に (相続、年金、葬儀はじめ死後の手続きなどの高齢者路線記事の掲載)	