



羅針盤

「人生会議」では どう生きるかを考える

大河内二郎

全老健 常務理事



ACPIに「人生会議」という愛称がつけられて5年になります。これまでACPという横文字だった名前が人生会議という名前をつけられて、戸惑いながらも、意外といいネーミングかとは思っています。人生会議という名前のとおり、老健施設では日々、利用者にとって今後どうするのが一番望ましいかを考えています。なぜなら、老健施設はご利用者がサービスを受けるなかで、次の生活について何が一番必要か、どこが一番いいかを整理する場所でもあるからです。

私の施設では、新規入所者が来た際には、必ずその日のうちに私がご利用者とその家族に面会し、施設の利用目的の確認や、転倒、ウイルスなどのリスクの説明を、しっかりと一緒に座って話し合う時間を設けています。以前はこのときに、ACPの確認のため「延命治療を望みますか?」「例えば胃ろうとかは?」と聞いてきました。

しかし、ご利用者は、死を迎えるためにここへ来たわけではありません。むしろ、これから生きるために、次の生活をデザインしなおすために来ているので、突然、死に関する話をされてもピンとこないでしょう。私たち話す側も、これからの生活について話そうとしているのに、この質問方法では的外れな感じがしていました。

そこで、「これからどこでどうやって生きるか」という話に変更してみました。そうすると、老健施設を利用する目的がはっきりしてくるので、その延長として「最後はどこでどう過ごすか」といった話し合いが少しだけ容易になりました。もちろん認知症などで本人が理解できない場合は、家族などと話し合うこともあります。

こういった話を繰り返していると、よく「自分はあとどれくらい生きるのでしょうか」と率直に聞かれます。最初は「人それぞれですから」とごまかしていたので

すが、あるとき、昔学んだ「生命表」というものを思い出しました。これは男性あるいは女性の年齢当たりの平均余命が書かれています。よくいわれる平均寿命とは、0歳児の平均余命のことです。

最新の令和3年簡易生命表によると、平均寿命は女性が87.57歳、男性が81.47歳です。この統計がすごいのは、日本人全員を対象にしているので平均値がとても信頼性が高い点です。すべての年齢の生命表は面倒なので、私は男女別5歳刻みの簡易生命表を使っています。

例えば、80歳の女性には「残り平均12年くらいですよ。どこで、どう過ごしたいですか?」と具体的に話をするできるようになります。このように会話を始めると、その続きで、例えば「認知症が進行すると自分でご飯が食べられなくなります。そのときの延命の方法として、胃ろうとかは考えますか?」と話がスムーズにつながっていきます。もちろん、障害が重度だとそれよりも短い場合があることも伝えますが、やはり出だしが「どこでどう死ぬか」ではなく「どこでどう生きるか」とするだけで、聞く側だけでなく、説明をする私たちもすっきりと話ができます。皆さまも試してみてはいかがでしょうか。

少し話は変わりますが、科学的介護が必要といわれてLIFEで情報収集がされています。しかし、「残りの人生をどこで、どう暮らすのがいいのか」といった質問には答えてくれそうにありません。

一方で、最近ではChatGPTなどのさまざまなAIツールが民間から出てきています。おそらく、LIFEよりも早く、個人や施設向けの介護アシスタントツールができるでしょう、と予測しています。

さて、私の場合、簡易生命表によると残り26年。まだやり残したことがたくさんあるような。さてどこでどう生きましょう?