わたしの いきかた

My way of living and dying

医師：たくい先生

頼りになるベテラン医師。患者さんやそのご家族からだけでなく、看護師からの信頼も厚い、訪問診療のプロ。

ざい太くん

大学生。県外に住んでいるが、長期休みで帰省中。その度に近所のたくい医院にフラッとやってくる。

連載第②回 「 自分の“いきかた”を書き記す 」

た…たくい先生／ざ…ざい太くん

た：ざい太くん、「エンディングノート」って知ってる？

ざ：初めて聞きました。どんな物？

た：自分の「もしもの時」のために、判断力があるうちに周りの人たちと相談しながら書くものなんだよ。

ざ：「遺言書」とは違うんですか？

た：遺言書は自分の財産をどうするだとか意思を書き遺すもので、きちんとした書き方をすれば法的効力があるんだけど、「エンディングノート」はもっと気軽にかけるもの。法的効力が無い分、自由に書けるんだよ。

ざ：法的効力が無いのに意味があるの？

た：法的効力はないけど、医療や介護についての希望や余命告知の方法や、大切な人に伝えたいことを予め書いておく物だから大切な役割を果たしてくれるんだよ。

ざ：好きに書いてもいいんですか？

た：どんな書き方でもいいし、市販で売っているものもあるよ。これは鳥取県西部医師会が作成した「もしもの時のあんしん手帳」。鳥取県西部の市役所や役場、病院とかでもらえるよ。

ざ：じゃあ今回は「もしもの時のあんしん手帳」に実際に書いてみよう。

ざ：文字が大きくて書きやすい。へぇ、「介護を頼みたい人や場所」・「味付けなど食べ物のこだわり」・「好きな入浴」とか細かなとこまで書けるんですね。

た：この「もしもの時のあんしん手帳」は4つの構成になっていて、①介護が必要になったら②もしもの時の医療について③大切な人へ伝えたいこと④かかりつけ医と緊急連絡先を書き進めやすいように工夫されているよ。

ざ：書きやすい。「余命わずかになった時に会いたい人」とか考えたこと無かったけど、書いてみると「大切にしたい人」が思い浮かびました。書いてみると「今をどう生きたらいいだろう」ってふと思いました。

た：「限りある時を大切に生きる」ことに繋がるかも知れないね。

ざ：今、元気でもすぐ先の未来で何が起こるかなんて分からないし、年齢とか関係なく書いてみるといいんじゃないかな。例えば、成人式の時に配られて、書いてみるとか。

た：それもいいね。

ざ：でも、書いた後は？

た：書いたら周りの人とも話し合ってみて欲しいな。「死ぬこと」「寿命」をタブー視しないで、元気なうちにみんなで話し合えたらいいと思うの。決してネガティブなことじゃない。人間は必ず死ぬ。命は限りあるからこそ輝くんだから。

ざ：そうですね。最初は話しづらいかもしれないけど、やってみようかな。

た：書いていても、どこにあるか分からなかったら伝わらないからね。保険証と一緒に保管したりして、保管場所もわかるようにしておきましょうね。

ざ：はい！

医療や介護の技術は日々進歩します。ご家族の状況も変わり、考え方も変わるかも知れません。定期的な見直しをお勧めします。まずは、書いてみてくださいね。限りあるときを大切に生きるために、少しだけ考えてみましょう。

イラスト：岩上 喜実　監修：（公社）鳥取県西部医師会「在宅医療推進委員会」