

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:188 2019・1・1

○ 今年もよろしくお願ひ致します

あけましておめでとうございます。平成31年を迎えました。平成最後のお正月ですね。2018年は嬉しいことも悲しいことも、楽しいことも辛いことも、色々と心が動かされることがあったでしょう。新しく迎えた2019年も、きっと色々な出来事が起こるでしょう。昨年は北海道胆振東部地震があり、あたりまえの生活がいかに尊いものなのか痛感しました。あたりまえのようにあると思っているもの、あたりまえのようにそばにいると思っている人、あたりまえに続くと思っていた生活が、当たり前ではないということを強く感じましたね。私たち人間は、1人ひとり生まれてからこれまでに、自分だけの経験を重ねてきています。似た環境で似た経験をしてきた人はいても、全く同じ生活をしてきた人は1人もいません。自分と全く同じ人間は、この世には存在しないのですから、ある出来事に対して抱く感情も人それぞれです。自分とは違う気持ちや態度をとる人は、おかしい人ではありませんよね。それぞれに思うところ考えるところがあることです。家族や友人、同じ場で働く仲間であっても、全く同じ気持ちで過ごすことは難しいものです。なので、時には自分の気持ちを伝えあったり、相手の気持ちを考えたり、ルールを確認したりすることが大切です。特に、家族や親しい間柄では、わかってくれているだろう、このくらい言わなくても大丈夫だろうと、気持ちを伝えたり確認したりする作業を怠ってしまいがちです。新年を迎えた今だからこそ、気持ちを伝えあう時間を設けてみませんか？職場でも同じです。モヤモヤを解消するためにも丁寧に言葉にして伝えあってみてはいかがでしょうか。職場のコミュニケーション力向上にも役立つと思います。今年も1年、自分を大切に過ごしていきましょうね。



○ 亥年

今年の干支は“己亥(つちのとい)”です。干支は、十干と十二支の組合せでなっています。十干も十二支も樹木の成長に例えられます。今年には十干が「己」、十二支は「亥」になります。

- ・己(つちのと、き)：草木が十分に茂って整然としている状態、繁栄したものを統制する状態
- ・亥(い、がい)：草木が枯れて種の内部に生命力がこもっている状態

亥年は、イノシシ肉が万病に効くとの言い伝えから無病息災、どんな相手にも向かっていく勇気や冒険の年になるとも言われているそうです。己年は、完成した自己や成熟した組織が足元を固めて次の段階を目指す準備の年。亥年は冬の季節で、春の芽吹きまで固い種の中にエネルギーを溜める年なのだそうです。今年には自分の興味関心のあることについて深く学び知識や技術を身につけるなど、自分の内面を磨きながら過ごすといいのかもかもしれませんね。

§：117 アドバンス・ケア・プランニング ～ 人生会議 ～

みなさんは、どのように死にたいですか？命が尽きようとしている時、どのような医療やケアを望みますか？唐突な質問と感じるかもしれませんが私たち人間は死ぬ時を選べません。近年、エンディングノートやリビングウィル、終活など、人生の終え方について自らが元気なうちに積極的に考えようという動きが盛んになっています。みなさんはそのような動きをどのように感じていますか？自分の死について今は考えたくない、他者には話したくないという人もいるでしょう。それぞれの考えがあって当然です。自分の人生の終わり方は自分で決めたいという人にとっては、アドバンス・ケア・プランニング(以後ACP)はとても有用です。昨年11月に厚生労働省のACP愛称選定委員会によって、ACPの愛称を「人生会議」にすることが決まりました。また、11月30日がその語呂から、「いい看取り・看取られ」となることから、「人生会議の日」とし、人生の最終段階における医療及びケアについて考える日となりました。今月はアドバンス・ケア・プランニング ～ 人生会議～について考えていきたいと思えます。



○ アドバンス・ケア・プランニング ～ 人生会議 ～

アドバンス・ケア・プランニングは、人生の最終段階における医療やケアについて本人が家族や医師などと繰り返し話し合う取り組みです。万が一の時に備えて、自分が大切にしていることやどのような治療、ケアを望むのか、自分自身で考えたり、信頼する人たちと話し合ったりすることです。自分が意思を伝えられない事態になった時など、家族や親しい人が自分に代わってどのような治療やケアを選択するか判断する際の重要な助けにもなります。

【ACPのすすめ方】

- ステップ1：考えてみましょう
→大切にしていることは何か考える
- ステップ2：信頼できる人が誰かを考えてみましょう
→信頼していていざという時に自分の代わりに治療やケアについて話し合ってもらいたい人
- ステップ3：主治医に質問してみましょう(現在療養中の人のみ)
→病名や病状、予想される今後の経過、必要な治療やケアについて
- ステップ4：話し合みましょう
→治療が不可能な病気になり回復が難しい状態になった時のことを考える
- ステップ5：伝えましょう
→話し合いの内容を医療、介護従事者に伝えておく

ここでは詳述出来ませんが、厚生労働省のHPに詳しく説明されています。関心のある人はぜひご覧下さい。新年で家族や親戚が集まる機会もあると思います。自分がより良く生きていくためにも、家族や信頼できる人と自分の最期を一度考えてみてはいかがでしょうか。



自分の人生の主役は自分です。どのような1年にするかは自分次第です。自分で納得できる1年を築いていきましょう。みなさんにとって2019年が健やかな1年となりますように。

* 笑う門には福来る！笑顔は何よりも自分をほぐしてくれる、元気をくれるアイテムですよ。

ココロ リフレッシュルーム TEL:090-2070-6586 予約専用アドレス:kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp