

短 報

地域で暮らす高齢者が考える Advance Care Planning を支える —今から心構える—

桑原 良子¹⁾ 梅田 恵²⁾ 山田 雅子¹⁾ 高橋 恵子¹⁾
岩野たみ子³⁾ 佐藤 直子¹⁾ 佐野 成美⁴⁾ 松本佐知子⁵⁾

Support for the Advance Care Planning Considered by Elderly People in the Community

Yoshiko KUWABARA, RN, MSN, GCNS¹⁾ Megumi UMEDA, RN, PhD, OCNS²⁾
Masako YAMADA, RN, PHN, CCNS¹⁾ Keiko TAKAHASHI, RN, PhD¹⁾
Tamiko IWANO, RN³⁾ Naoko SATO, RN, PHN, HCNS¹⁾
Shigemi SANO, RN, CN⁴⁾ Sachiko MATSUMOTO, RN, MSN, GCNS⁵⁾

〔Abstract〕

Targeting elderly people living in our community, St. Luke's International University, College of Nursing, in collaboration with the local Chuo-ku government and as part of a community college, provides a (senior course) on how to consider "how to spend my final moments". The purpose is not to try thinking of ways to "keep death away", but rather to consciously consider that "death is the natural extension (outcome) of old age".

The course provides the opportunity to study with experts in different fields about medical needs and the available kinds of medical care, as well as how to prepare so that one's own wishes concerning medical care is respected in case of an emergency medical situation.

The course was attended by 19 elderly persons with an average age of 73.9 years. They rated their general impression of the course as 4 for both "satisfied" and "of interest and concern", and it became clear that there are high needs to discuss this theme in this age group.

Through the course, there was a significant change in the elderly persons' awareness of "death", their ability to choose how they wish to live their future life, and the importance of conveying their wishes while they are still healthy and in good spirits. The results of this course suggested that education providing elderly people living in the community the opportunity to think and learn about "being conscious of death and preparing for it" while they are still healthy, is a very important issue that should be continued in the future.

〔Key words〕 advance care planning, elderly person, People-Centered Care

〔要 旨〕

聖路加国際大学と中央区民カレッジ（シニアコース）との協働によって、地域で暮らす高齢者が主体的に「自分の最期の過ごし方」を考えられる講座に取り組んでいる。この講座は「死を遠ざける」のではな

-
- 1) 聖路加国際大学看護学部・St. Luke's International University, College of Nursing
 - 2) 昭和大学大学院保健医療学研究科・Showa University, Graduate School of Health Sciences
 - 3) 月島おとしより相談センター・Community Comprehensive Care Center
 - 4) 聖路加国際病院看護部・St. Luke's International Hospital, Department of Nursing
 - 5) 聖路加国際大学大学院博士後期課程・St. Luke's International University, Graduate School of Nursing Science

受付 2016年10月28日 受理 2016年11月28日

く、「老いの延長にある死」について意識して考え学ぶことを目的としている。内容は、急な医療現場での意思表示ができるためにはどのような準備をすればよいのか、また、どのような医療やケアが選択できるのか、各分野の専門家とともに考える機会を提供している。受講者は19名で平均年齢73.9歳であった。本講座への全体的な印象の結果は、「関心や興味」「満足する」が評価4以上であったことから、ニーズが高いことが明らかになっていた。

本講座を通して、受講者は「死を意識」し、これからの生き方を選べること、元気なうちに意思表示を伝える大切さに気づきが見られていた。本講座のような「死を意識して準備する」ことを元気なうちから考え学べる教育は、今後においても地域で暮らす高齢者にとって重要な機会になるのではないかと示唆された。

【キーワード】 アドバンス・ケア・プランニング、高齢者、People-Centered Care

I. はじめに

わが国の高齢化率は26.7%⁹⁾となり、高齢者は今後も増加することが見込まれている。現在、中央区の高齢化率は16.3%⁶⁾である。中央区の特徴は、高齢化率は低いが世帯数あたりの人数が減少し、高齢者の多くが老夫婦、もしくは独居である⁸⁾。中央区の人口増加の背景には、生産年齢人口以下の流入がある⁷⁾。しかし、長く中央区に住んでいる高齢者とのつながりは強いとは言えず、高齢者は他世代からの少ない支援のなかで、自らの意向を示しながら自律的に生きていくことを必要とされはじめていく。

東京都中央区にある本学と中央区民カレッジ（生涯学習の場となる「シニアコース」）との協働により、地域に暮らす高齢者を対象に「今考えよう、自分の最期の過ごし方」というテーマを考え、主体的に高齢者が考え学ぶ機会となる学習講座に取り組んでいる。この講座は「死を遠ざける」のではなく、「老いの延長にある死」について意識して考え学ぶことを目的としている。内容は、最期を迎えるときに日本人がよく遭遇する場面や体の変化を知り、急な医療現場での意思表示ができるためにはどのような準備をすればよいのか、また、どのような医療や社会資源を選択するとよいのか、人生において主体的な最期を迎えるための準備について、各分野の専門家とともに考える機会を提供している。

清水ら⁴⁾は、人間の生と死を考えること、つまり死生観を各々がはぐくむことこそ、最も重要と述べている。しかし、あらかじめどのようなケアを受けたいのかと元気な時からアドバンス・ケア・プランニングを考えることは、日本の文化には少ないように感じる。本講座は同世代の高齢者同士の相互作用によって、自分の死生観を育むことを大切にしている。本講座を通して高齢者世代の気づきや企画実施の課題について報告する。

II. 講座の概要

1. これまでの概要

本講座は2012年に始まり、現在に至るまで継続して実施している。「自分の最期の過ごし方」について考え学ぶ目的の学習である。開催期間は9月から12月上旬にかけて、1～2週に1回程度の頻度、全10回からなる。講義形式による対話を重視し、1回2時間程度、途中で休憩を挟みながら講義を行っている。当初から25名近い参加があり、本文では2015年度について詳細に報告する。受講者は19名で平均年齢73.9歳であった。受講者のなかには元々の健康上の問題を抱え、継続して参加することが困難な状況もあった。

本講座では、「看取りのケア」を含めた「アドバンス・ケア・プランニング」を考えることによって、受講者の不安が大きくなり気持ちの落ち込みを招くことがないように受講者の様子や言動に配慮している。他にも相談窓口としては、本学研究センター PCC 実践開発研究部「るかなび」³⁾の市民健康相談を紹介し、安全を担保している。

2. 講座の内容の概要

1) 講師の紹介

がん看護専門看護師，老人看護専門看護師，地域看護専門看護師，在宅看護専門看護師と多領域からなる専門看護師と救急看護認定看護師，地域包括支援センターに所属する地域と病院をつなぐメンバーからなる。

2) 講座の紹介（表1）

本講座は、「自分の最期」を医療者（医師）に任せるのではなく、全10回を通して自分でも必要な治療とケアを選ぶことを考えていく企画となっている。講義内容は担当する講師が各回について紹介する。

各講義の終了後には、受講者にアンケート調査を依頼した。回答は自由意志によること、個人が特定されないことを説明し、倫理的に配慮したうえで実施した。

表1 2015年度 学習予定表

| 回数 | 講義内容 | 講師 |
|-----|--|-------|
| 1回 | 看取りの文化を考える —症状マネジメント がんの痛み— | 梅田 恵 |
| 2回 | 高齢者に多い疾患との付き合い方 | 桑原 良子 |
| 3回 | 超高齢社会の現状と課題 —最期を過ごすさまざまな場— | 山田 雅子 |
| 4回 | 中央区にある介護施設 —どんな施設? 希望したら入れるの?— | 岩野たみ子 |
| 5回 | 今から老いを考える —一人で生活できなくなる時— | 松本佐知子 |
| 6回 | 救急車で運ばれたら | 佐野 成美 |
| 7回 | よりよい最期のための治療の選択 | 梅田 恵 |
| 8回 | 家で最期を迎えるということ | 佐藤 直子 |
| 9回 | 最期の過ごし方を語り合おう —自分らしい生き方 そして最期の過ごし方— | 高橋 恵子 |
| 10回 | コースのまとめ 最期の過ごし方 | 梅田 恵 |

(1) 看取りの文化を考える

日本の看取りの文化(枕直し, 四十九日, 盆)に触れ, 日本人の死生観の多くは「死について語る習慣がない」「人様に迷惑をかけたくない」等の現状にある。

将来に向けて事前のケアを計画(自分と家族のこれからの人生の計画を含んだ治療とケアに関する希望について話し合う)を通して考える。

(2) 高齢者に多い疾患との付き合い方

「最期をどう過ごすか」は, どのように最期まで生きるのかと解釈することができる。病気の予防は, もちろん重要である。一方, 予防しきれない老化との付き合い方を考える。このように現実と向き合うことによって, 自律できる自信につながるのではないかと考える。今後は生活するうえの身の回りの世話を受けることがあるかも知れないが, 尊厳は保たれることを認識できるように伝えている。

(3) 超高齢社会の現状と課題

日本の介護保険は私たちを介護してくれるのかと問いながら, 日本の現状から, 老いていく身として何を準備していくと良いのかを考える。実際に施設に入る場合には, どれくらいの費用が必要なのかと経済的負担についても触れる。そして, 事例を通して, 介護保険を活用しながら在宅ケアの導入を受講者と考える。

(4) 中央区にある介護施設

介護保険サービスの申請の方法から介護サービスが開始されるまでを説明した。区内の具体的な介護保険サービスの紹介と介護保険施設の現状(入所施設の利用と現状, 施設料金等)の紹介を交え, 自分が暮らす地域にどのような資源があるのかを情報として意識し, 住環境の大切さを伝えている。

(5) 今から老いを考える

この回では, 老年期に起こりやすい心身の変化と, 老いや病気の進行によって, 自分一人での生活が困難になった場合に備える大切さについて, 理解してもらうことを目的としている。

具体的には, 高齢者の生活障害のきっかけとなる, 老衰や認知症が自分に生じることを想定した上で, 「自分らしい生活とは何か」を改めて考えることが, 備えの第一歩となることを伝えている。また, 人生の最終段階の生き方にも大きく影響する, 自分の望む生活や受けたい医療やケアについての考えを, 元気な時から周囲の人と共有しておくことも薦めている。

(6) 救急車で運ばれたら

救急車で病院に運ばれてからの実際の状況を紹介し, どんなことを聞かれるのか, なぜその情報が必要なのかを解説する。命の危機が迫る救命処置には, 心臓マッサージ, 気管挿管と人工呼吸などがある。また, 集中治療室における点滴やカテーテル類, 経管栄養についても触れる。救命処置には, 元の状態に戻ること, 生活や社会復帰ができること等の目的があるが, 実際には様々な合併症があること, 生命維持装置や薬剤が治療として効果がない場合もあることを伝える。そして, 実際に挿管チューブや経管栄養チューブを手で触れる機会を設けている。救急医療の現場では, 救命処置の選択の決断を突然に迫られることがある。その時ではなく, 元気なうちに考え, 周囲にその考えを伝えておくことが重要である。

(7) よりよい最期のための治療の選択

最期を迎える時に遭遇する場面や症状, 身体的な変化について, 「これからの過ごし方」のパンフレットに沿って解説し, 医療現場で問われる蘇生の是非や残された時間の過ごし方を考えられるような情報を提供している。また, 高齢者が多く遭遇するがんの診断や, 痛みの緩和の必要性についても解説する。そして, 最期の時間の過ごし方を考えるためのシート(最期のケアの希望(事前指示)への記載を導入している。

(8) 家で最期を迎えるということ

この回では, 何かしらの疾患や障害を抱えながら, 長く在宅で過ごすイメージを持てることを目標としている。まず, あたり前になっている病院での死について問題提起をすることから始め, 実際に中央区における在宅死モデル事例を示している。最期の瞬間までその人らしい生活をしている様子を中心に講義し, 受講者に在宅死のイメージを持ってもらえるようにしている。また, 死ぬことだけではなく, 寝たきりからの回復など, 事例を追体験しながら考える。「お世話になるようになったら, 死んでもいい, 施設に入れて」と言った投げやりな気持ちになるのではなく, 福祉用具等の紹介を交えて, 工夫をしながら自分の力を発揮して自立した生活を送ることをイ

表2 講座に参加された実際の数

| 回数 | 受講者数 | アンケート回収 |
|-----|------|---------|
| 1回 | 12人 | 11人 |
| 2回 | 15人 | 15人 |
| 3回 | 16人 | 14人 |
| 4回 | 15人 | 12人 |
| 5回 | 15人 | 12人 |
| 6回 | 12人 | 9人 |
| 7回 | 16人 | 13人 |
| 8回 | 15人 | 11人 |
| 9回 | 10人 | 6人 |
| 10回 | 10人 | 6人 |

表3 講座への全体的な印象

| 項目 | 評価 |
|-----------|------|
| 内容のわかりやすさ | 4.32 |
| 資料の見やすさ | 4.25 |
| 関心や興味 | 4.27 |
| 準備につながる | 3.99 |
| 満足する | 4.17 |

メージしてもらっている。

(9) 最期の過ごし方を語り合おう

この回では、本コースの目的とこれまでの1回から8回までの全講義の概要を受講者と振り返る。自分の考えを他者に語ることに抵抗のある受講者への配慮として、語り合いへの参加は自由としている。内容は4つのテーマ(「最期に過ごしたい療養の場」「最期まで大切にしたいこと」「自分らしい最期を迎える上で心配なこと」「自分らしく最期を迎えるために、今から準備しておくべきこと」)を示し、今の自分の考えを記述する。1グループ4名程度の小グループ内で、その4つのテーマについて、語り伝え合い共有する。最後に、グループ間の気づきをお互いに共有する。

(10) コースのまとめ 最期の過ごし方

これまでのコースでの学びの確認や整理を行い、最期の時間の過ごし方について考えるためのシート(最期のケアの希望(事前指示))の記載に従い、参加者の考えたことや思いを発表し、受講者間で共有し、家族や友人と自身の考えていることをどのように話し合っていくかを考え、まとめとしている。

Ⅲ. 講座のアンケート結果

1. 受講者の実際

2015年度の実際を受講者数を表2に示す。1回の平均受講者数は13.6人、アンケート回収率は80%であった。

表4-1 講義の感想

| | 具体的な内容 |
|-------------|---|
| 参加の動機 | 母はがんだったが、明るい表情のままだった。母のように私もなりたいたいと思い、最期の学びに参加した |
| 講義への満足 | このような研修があることに感動した つぎの事のない話が参考になった 丁寧な説明で理解することができた 日々努力していく気になった 実際の体験を尋ねられたことは楽しく感じる 丁寧な講義はわかりやすく説得力がある |
| 有意義な同世代との対話 | 皆の思いを聞くことが楽しかった 対話型の講義は有意義だった 講義のみでなく話し合いする場が良かった 話し合うことにより考えが広がる |
| 今後の改善 | タイトルに少し抵抗感がある 多様なケースを示してほしい 施設や制度の現状と課題を整理して示してほしい (受講者の)いつも同じ質問と意見に困る 語り口が聞きづらかった 進行が速くてついていくのがやっとだった |

表4-2 講座への期待

| | 具体的な内容 |
|----------|--|
| 学べること | 意思決定までの知識を学べることに期待できる |
| 知ること(希望) | 生きるために何をどうすれば良いのか知りたい 独居高齢者の人生の終末の過ごし方を知りたい 今後起こるであろう課題を知りたい |

2. 受講者の講座への全体的な印象

「内容のわかりやすさ」、「資料の見やすさ」、「関心や興味」、「準備につながる」、「満足する」の5項目に関して、1「思わない」から5「思う」を5段階評価にした平均値の結果を表3に示す。

3. アンケートの自由記載の分析結果

全10回の自由記載の内容は、質的統合法(KJ法)を用いて分析した。この講座が受講者にとって、どのような気づきとなっていたのか、及び企画実施の課題について記述する。

1) 講義の感想と期待

本講座は、各講義の感想から主に「参加の動機」「講義への満足」、「有意義な同世代との対話」、「今後の改善」について明らかになった(表4-1)。

講義への肯定的な意見と改善余地のある意見が得られた。今後は受講者に合わせた表現や進行を意識し、より考え学べる環境となるように改善する。また、同世代との対話は、受講者にとって考えが広がる経験となっていた。このことから、対話型の講義を取り入れる意味が明

表5 講義に参加した気づき

| | 具体的な内容 |
|--------------|---|
| 意思表示する | 自分の意思をきちんと伝えておく 難しいことだが意思表示をはっきりしておく 元気なうちに自分の意思を伝えておく これからの人生について早くから考えておく |
| 生き方を選びたい | 老いを受け止めながら無理をしない生き方を選びたい 自分がしっかりしているうちに、ある程度の 目的を立てておきたい |
| 自分で考える | 自分の考えがまとまらない 自分の人生の終末に対する考え方が固まるとよい |
| これからの準備を意識する | 最期に過ごす場について見直した 健康な今のうちに家族とも話し合う 選択肢を考えておくことを実感した 身近な必要マップを作成する |
| 知識が必要 | 今までのがんに対する知識が間違っていた 公的サービスを受けるには勉強が必要 日本の医療の良さに安心し過ぎている 地域で過ごすために医療との関わりが欠かせない |

確となった。また、講座への受講者の期待は、「学べること」、「知ること（希望）」であった（表4-2）。

2) 講義に参加した気づき

受講生のこれからの行動に結びつく気づきが見られていた。その内容は、「意志表示する」、「生き方を選びたい」、「自分で考える」、「これからの準備を意識する」、「知識が必要」であった（表5）。

3) 今の自分の気持ちを表現

本講座を通して、受講者は得られた情報をもとに自分に置きかえて今の自分の気持ちを表していた。その内容は、「情報から感じとる」、「相手を気遣う」、「生き方を振り返る」、「不安がある」、「安心する」であった（表6）。

4) 自分の生と死を考える

本講座を通して、受講者は生と死への関心を自分に惹きよせて考える機会となっていた。その内容は、「死を意識する」、「死への不安がある」であった（表7）。

IV. 考察

1. 受講者にとっての本講座の意味

あらかじめどのようなケアを受けたいのかと元気な時からアドバンス・ケア・プランニングを考えるうえで、非日常である救急処置に使用されるチューブ類に触れる体験により、救急医療の現場で実際に行われていることを実感していた。実際に最期まで本当に家で過ごすことができるのかと疑問を持ちながらも講義のなかでイメージを膨らませ、受講者は今の不安や安心した気持ちを表現していた。加藤ら²⁾は、一般病院で実践した終末期高

表6 今の自分の気持ちを表現

| | 具体的な内容 |
|----------|---|
| 情報から感じとる | 救急の時の具体的な連絡方法がわかり、日頃の不安が少なくなった 医療現場の話に迫りを感じた 健康寿命を長らえる事に気がめいるが参考になる |
| 相手を気遣う | がんの知人のことを気遣う |
| 生き方を振り返る | 自分の生き方を振り返る |
| 不安がある | どのように自分を支えていくのか不安に感じる 認知症への不安があって、日々予防に努めている |
| 安心する | 認知症を気にかけていたが話を聞いて安心した |

表7 自分の生と死を考える

| | 具体的な内容 |
|----------|---|
| 死を意識する | 死について多少のことを理解し覚悟した 自分がどう生きるか、どう死ぬかを考えるよい機会だった 自分自身の死にどのような心積もりをしたら良いのか、少しイメージできたような気がした 自分のより良い最期の選択について、回を重ねるごとに具体的に真剣に考えるようになった 死を正しく考えられるようになった 死を向かえる事は遠いことだったがかなり身近になった 自分の最期を考えておかなくてはと実感した |
| 死への不安がある | 死は平等に訪れるが切実な不安を感じた この世を去ることは心から怖いと思う |

齢者とその家族への援助の1つは、ゆっくり語れる時間を作り、高齢者の思いに応えると述べている。このようにゆっくりと時間をかけて医療とケアにおける情報を提示し、医療現場で起こっている事実を共有することが、自分らしい生き方を選択するうえでは重要なのではないかと考える。

曾根ら⁵⁾は、地域に暮らす高齢者の終末期の生活や介護の意向には、今後の自分の姿を想像することが難しく、家族や周囲の人との関係性や距離感を推し量っていると述べている。このような背景が現実にあるなかで、受講者は、「自分の最期の過ごし方」についての語り合いを通して、自分の今の最期の過ごし方・医療の受け方を考え、その意志表示を家族にしっかりと伝えておく、書き残しておくことの必要性や、健康な今のうちに必要な情報を集めておくこと、また身の回りを整理しておくことなど、健康な今から自分の最期の過ごし方を考えていくことの大切さに気づく機会になっていた。また、同世代でもある受講者の考えを聴くことによって、自分一人の迷いではなく、今の不安や心配を共に分かち合う機会になって

いた。アルフォンス・デーケン¹⁾は、「生と死」を考慮することの重要性、特に自覚を持って自己と他者の死を備える心構えを習得することは基本的なことであると述べている。受講者にとって本講座は、これまでの自分の経験を通して、多岐にわたる情報を知り学び、実際に自分の死を意識して、最期を考える機会となっていた。

2. 本講座の企画実施における課題

本講座への全体的な印象の結果は、「関心や興味」「満足する」が評価4以上であったことから、高齢者にとってニーズが高いことが明らかになった。講座への受講者の期待は、学べること、及び知ることであった。実際に多様なケースを示すことや施設や制度の現状と課題について示してほしいという希望が見られていた。このようなアンケート内の貴重な受講者の希望や反応には、講師間の連携により次の講師に引き継がれ、その思いや悩みに少しでも添えることができるように調整した。

高齢者のニーズに近づき、そのニーズに合わせた講義内容を設定し、更に時間や期間についても考慮しながら、今後の教育効果を高めていく必要があるのではないかと考える。同世代同士の語り合いは、ゆっくりした時間が流れるなかにも相手の言葉を待つ場面が見られていた。その一方、語り合うことへの配慮も継続していく必要がある。講義中の音やマイクの音量に気を配り調整し、受講者が講義に集中できる環境を整える。加齢による感覚器（視覚、難聴）の低下には、スライドの配色や字の大きさ、特徴ある話し方やそのスピードによって受講者の集中が妨げられる要因となっていたことから改善していく。

V. 結論

高齢者がアドバンス・ケア・プランニングを主体的に学び考えられることを大切にしている本講座の取り組みは、地域で暮らす高齢者にとって有意義な講座となっていた。本講座を通して、「死を意識」し、これからの生き方を選べること、元気なうちに意思表示を伝える大切さ

に気づくなど具体的な変化を示していた。

本講座のような「死を意識して準備する」ことを元気なうちから考え学べる教育は、今後においても地域で暮らす高齢者にとって重要な機会になるのではないかと示唆された。

引用文献

- 1) アルフォンス・デーケン. 死への準備教育. 心身健康科学. 2010; 2: 131.
- 2) 加藤和子. 百瀬由美子他. 一般病院において看護師が実践した終末期にある高齢者と家族への援助とその影響要因. 愛知県立大学看護学部紀要. 2014; 20: 17-23.
- 3) 菱沼 典子他. 看護大学から市民への健康情報の提供: 聖路加健康ナビスポット「るかなび」の試み-. 聖路加看護大学紀要. 2005; 1: 46-50.
- 4) 清水哲郎, 浅見昇吾. アルフォンス・デーケン編. 人生の終わりをしなやかに. 三省堂; 2012
- 5) 曾根千賀子. 渡辺みどり他. 終末期の生活と介護に関する高齢者の意向. 長野県看護大学紀要. 2015; 17: 1345-1782.
- 6) 中央区の現状と人口推計. [2016年10月7日]. https://www.city.chuo.lg.jp/kusei/keikaku/hokeniryofukusikeikakunosuisin/hokeniryohukusi26/no1suishiniinkai.files/26_1siryoy5.pdf.
- 7) 中央区の特徴. [2016年10月7日]. http://www.kantei.go.jp/jp/singi/tiiki/kokusentocwg/jichitai/shiryoy_chuou.pdf.
- 8) 高齢者の現況 - 中央区. [2016年10月7日]. <http://www.city.chuo.lg.jp/kusei/keikaku/hokeniryofukusikeikakunosuisin/hokeniryohukusi23/senmonbukai/dailkaikoureishasenmonbukai.files/4gennkyou.pdf>.
- 9) 内閣府. 第1章高齢化の状況. [2016年10月7日]. <http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2016/html/gaiyou/sl1.html>.