

最近、私がよく耳に ことです。

する言葉に「終活」とい うものがああります。「終 活」とは「人生の終わり のための活動」のことで

嫌う風習や文化を持って 葬儀の挨拶として事前に

「自分らしく生きる」と いう方もいます。

化に備えて、現在の気が かりや、治療や療養の選 択肢、急変時の蘇生処置

県立看護大学 成人看護学 助教 渡辺 千春

あり、人間

が人生の最 期を迎える

終活、考えたことありますか？

にあたつて行うべきこと を総括した言葉といわれ ています。

自らの声を録音し、式場 親しんだ家で過ごしたい

く上でも、まず自分がど んな最期を迎えたいかを 考えておくことが大切に

具体的には、生前のう や、残された者が財産の 相続を円滑に進められる ための計画を立てておく

「自分の言葉で思いを伝 える」という表現だと思 中で、ご本人の意思を尊

か？

思います。

めるではありません。

スケアプランニング(A

今では「入棺体験」と

d v a n c e C a r e

いって、棺の中に入り、

P l a n n i n g」とい

どんな感じがするか体験

う言葉があります。

する取り組みもあるそう

これは、将来の状態変

です。また、最近では、

きることでもあります。

著名人や芸能人の方が、

「自分らしく生きてい

葬儀の挨拶として事前に

いても、できるだけ治

療を受けて長く生きてい

たいという方もいます。

「自分らしく生きる」と

ご家族と医療者が話し合

たいという方もいます。

っていくプロセスのこと

です。

です。

これらの話し合っ

ています。

「自分の言葉で思いを伝

なります。自分のために

えたいという表現だと思

も、大切な家族のために

います。

少し考えてみませ

ただ、「終活」は葬儀

重した最善の医療の選択

をすることを決

をすることを決

をすることを決

をすることを決

をすることを決

をすることを決