

「在宅看取り語りの場」

開催プログラム



令和8年(2026)年3月
公益社団法人 長野県看護協会
訪問看護総合支援センター

「在宅看取り語りの場」開催プログラム



目次

1.概要	1
1) 背景と目的.....	1
2) 開催経過・状況.....	1
3) 「在宅看取り語りの場」による効果	2
4) 「在宅看取り語りの場」の特徴.....	2
2.開催方法.....	3
1) 開催手順	3
2) 開催の実際.....	4
3.「在宅看取り語りの場」関連情報.....	6
参考文献.....	6

1.概要

1) 背景と目的

近年、地域共生社会の実現とともに最期まで地域の中で療養し暮らし続けることが望まれています。

人生の最期の迎え方に関する全国調査報告書(2021)¹⁾においても、人生の最期を迎えたい場所として自宅を希望している人が58.8%と最も多い結果でした。しかし、厚生労働省(2022)²⁾によると、最期を迎える場所は自宅が17.2%なのに対し病院が65.9%と、病院で最期を迎えるケースが多くなっています。このような、希望と現実の差はなぜおこるのでしょうか。

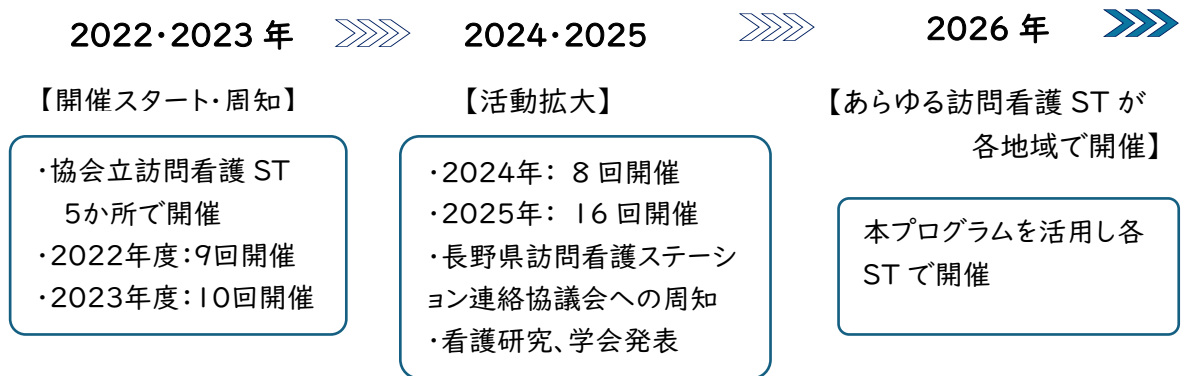
「もしものときのこと」について、現実感がないのは当然です。しかし、もしものときにどのような選択が必要で、在宅でどんな支援が受けられるのか、家族はどのような介護をし、どんな感情を抱くのか…。在宅で最期まで暮らすことの具体的なイメージをもち、元気なうちからアドバンス・ケア・プランニング(Advance Care Planning: 以下、ACP)について考えることができれば、希望と現実の差はうまり、その人らしく最期まで生きることができるのではないかと考えます。

当協会で行っている「在宅看取り語りの場」は、訪問看護の支援内容や訪問看護師が体験した在宅看取りの実際を地域住民へ語り、地域住民からも在宅看取りなどについての思いを語ってもらう場です。語り合うことで、在宅で最期まで暮らし続けられることをイメージし、自分事としてACPを考えるきっかけづくりになることを目指しています。

「在宅看取り語りの場」を、あらゆる訪問看護ステーション(以下:ST)が身近な地域で開催できるように、本プログラムを作成しました。

本プログラムを活用され、より多くの地域で「在宅看取り語りの場」が開催されることを願います。

2) 取り組み経過・開催状況



開催場所

- 公民館・集会所
- 訪問看護ステーション
- 地域包括支援センター
- 訪問看護利用者の自宅
- デイサービスセンター など



参加者

- <地域住民>
- シルバークラブ、婦人会の企画として
 - デイサービス利用者家族
 - 在宅療養している方
 - 家族を介護している方
 - 将来の親の介護に備えて
 - 行政のACP推進の取り組み

- <看護・福祉等専門職>
- ケアマネジャー
 - 保健師
 - 病棟看護師
 - 介護施設等の看護師
 - 訪問看護師
 - 看護大学教員
 - 看護大学等の学生など

3) 「在宅看取り語りの場」による効果

語り合うことにより様々な効果が生まれています



地域住民

「訪問看護師さんが24時間対応してくれることがわかって安心しました」
「色々なサービスを受けながら最期まで家に居られることがわかりました」
「これからのことを息子と話してみようと思いました」
「私と同じように介護をしている人がいるんですね。悩んでいたことを話せてすっきりしました」
「夫を看取ったことを聞いてもらい、私の介護が間違っていなかったことがわかり、ほっとしました」



訪問看護師

「自分たちがやってきた支援を振り返ることができ、改めて在宅看取りの素晴らしさを実感しました」
「体験談を聞いてもらい共感されることで、私たちの支援は間違っていなかったと感じることができました」
「訪問看護について知らない方が多く、もっと地域の中で訪問看護をひろめていきたいと思いました」

4) 「在宅看取り語りの場」の特徴

- 語り合いがしやすいように、5~6人程度の少人数で行います。
- 多くの方にご参加いただいたときは、5人程度のグループに分かれて語り合います。
- 大きな会場は必要ありません、気軽に参加できるように地域の身近な場所で行います。
- 訪問看護師だけが語るのではなく、参加者全員がざっくばらんに想いを語ります。



開催風景

2.開催方法

開催手順

1)開催日時・場所を決定する

参加者を募集するには下記などの方法があります。

- ・近隣の地域包括支援センター等へ声掛けし一緒に開催する。
- ・地域の婦人会やシニアクラブなどの集まりの企画として開催する。
- ・デイサービスセンターに声掛けし、デイサービス利用者のご家族などに参加していただく。
- ・自身の訪問看護ステーションで利用者家族、利用者家族の知人、ケアマネジャー、ヘルパー等と開催する。
- ・地域の広報誌、回覧板などで募集する。

※「在宅看取り語りの場」のチラシが必要な場合は訪問看護総合支援センターへご連絡ください。

2)(公社)長野県看護協会 訪問看護総合支援センターへ連絡する

開催日が決定したら、訪問看護総合支援センターへご連絡ください。

初めて開催される場合は、当センターの職員等が伺い、一緒に開催させていただきます。

2回目以降の開催は、開催日のご連絡のみで構いません。

※当センターから「在宅看取り語りの場」のパンフレットをお送りします。

連絡先:(公社)長野県看護協会訪問看護総合支援センター

0263-35-0421(代表) 090-1990-8469(直通)

3)「在宅看取り語りの場」を開催する

詳細は4ページ「開催の実際」を参照してください

4)「在宅看取り語りの場」開催報告書を提出する

「在宅看取り語りの場」報告書は事前に mail でお送りします。

(報告書は、(公社)長野県看護協会ホームページからダウンロードもできます)

当センターmail アドレス c-houmon@nursen.or.jp へご返信下さい。



開催の実際

1) 輪になって座る

- ① 少人数で(5人程度)で輪になって座りましょう。
- ② 「在宅看取り語りの場」のパンフレットを配布します。



「在宅看取り語りの場」
パンフレット

2) 「在宅看取り語りの場」の目的を伝える

訪問看護師が、開催目的などを伝えます。



伝え方の例

『「在宅看取り語りの場」は、長野県看護協会 訪問看護総合支援センターではじめた取り組みです。

はじめたきっかけは、数年前から「終活」「エンディングノート」「人生会議」といった言葉が聞かれるようになりました。これらは、これからの人生を楽しみ、そして自分が望む最期をおかえるために、様々な準備しておくことが大切だといえます。

そして、その準備の一つとして、自分が病気になったときにどのような治療を受けたいのか、どこで暮らしたいのか、どんな支援を受けたいのかを考え、家族や友人、医療従事者などに伝えておくことが大切です。

しかし、実際に今皆さんは、自分がどうしたいのか思い描くことはできますでしょうか？

実際にどのように最期を過ごすのか、家族はどのように支えるのか、どんな支援が受けられるのかをイメージできないというのが現実ではないでしょうか。

そこで、在宅でのお看取りを経験してきた訪問看護師が、実際の体験談を語らせていただきます。

そして、体験談を聴いていただく中で、自宅で最期までどのように過ごすのか、どんな支援が受けられ、家族はどんなことをしてどんな想いをするのか。

なにより、本人はどのような想いで自宅で暮らし、どんなことができるのか。などを知っていただきたいと思っています。

そして、私たちが語るだけではなく、皆さんの想いも聴かせてください。

語る内容は、体験談を聴いて疑問に思ったこと、日頃からなんとなく不安に感じていること、介護のこと、在宅看取りに関することなど、内容は何でも構いません。

みんなでぎっくばらんに語り合しましょう。』

3) 訪問看護師が語ります

① まずは、在宅で受けられる支援、訪問看護が支援する内容について簡単に伝えます。(パンフレットをご利用ください)

②在宅看取りの体験を語ります。

在宅看取りまでの経過を地域住民の皆さんにもわかりやすく伝えます。

- ・利用者・家族の意思決定の際の迷いや決断のきっかけ
- ・身体状況の経過と支援内容、他職種との連携状況
- ・家族の介護内容や想い
- ・看取りやエンゼルケアの際の家族の様子
- ・グリーフケアでの家族の想い・言葉など

※パンフレットには、長野県看護協会立訪問看護ステーションの体験談が5例載っています。後日ご覧いただくようお願いいたします。
5例目は、ご家族からいただいた手紙を掲載しています。
大切な人を、在宅で看取った家族の想いがわかりますので是非ご紹介ください。

③体験談に対する疑問などを聞き、質問に答えます。

4) 参加者のみなさんが語ります

参加した皆さんの想いをお話いただけます。

- ・体験談を聴いて感じたこと
- ・今現在、不安に感じていること
- ・医療や介護についてわからないこと
- ・今行っている介護の困りごと
- ・自分が体験した大切な人のお看取りについて
- ・自分が体験した介護や看取りに関する心残りなど

内容は何でも構いません、参加した皆さんが語りたいこと、聴いてほしいことをお話いただけます。

まずは、在宅ではどんな支援が受けられるのか知っておきましょう

在宅では、あなたやあなたの家族だけで看るものではありません。経験豊富な専門職が一緒に看ります

訪問診療 訪問歯科 訪問看護 訪問リハビリ
訪問介護 訪問入浴 デイサービス ショートステイ(宿泊)
地域包括支援センター ケアマネジャー 薬剤師 管理栄養士 など

訪問看護とはどんなサービスでしょうか

看護スタッフがご自宅に近い、地域の専門職と連携しながら24時間365日サポートします

療養生活の相談 療養状態の観察、実況モニタリング
療養生活の支援(口腔ケア、褥瘡ケア、褥瘡予防など)
医療相談、治療上の看護 治療の緩和 リハビリテーション
ご家族への支援 緊急時の対応 在宅看取り など

訪問看護を利用するには、かかりつけ医や近隣の地域包括支援センターに相談しましょう

こんな時どうする? 何か聞きたいことはありませんか?

Memo

在宅看取りを経験されたご家族からの体験談

妻と両親を共に看った在宅看取り

50代になり、いよいよ両親の介護をする立場となり、父を在宅で看取りました。父が入院中、医師から高齢ということもあり在宅で看取してほしいという勧めがありました。妻とて自分が高齢になり介護がどうなるかどう思っていたらと考えると、そして最終的に看取り前に妻まで自宅で看取りたいと伝えました。すると訪問看護師は「自宅で看取るには看取る前にも実態が重要です。看取るに決めても、状態の変化を自分で取り戻すことと決意が揺らぐのを防ぐためにも、自分も居られます」「私たちは初期の状況でもご本人やご家族のご意向に沿って取り組みます」とおっしゃってくださいました。

いくらかの2週間ほどは父の状態変化を見ると、病院に戻りたいという自分の気持ちと、妻まで自分の家に戻りたいという父の気持ちとの間で、でも、もしも自分が父の立場だったらどう思うかと考えると、結局は自分の家です。そう考えてからは、自分でも長くは続かない気持ちで看ることができました。

いくらかの期間は、「お前、ありがとねえ」と言われ、父から涙を流されていくことが増えてきました。必死になって頑張っていることを言葉化しましたが、泣いている自分の背中を見たので、「お前、ありがとねえ」と言われ、父から涙を流されていくことが増えてきました。

訪問看護師さんの「私たちは初期の状況でもご本人やご家族のご意向に沿って取り組みます」との言葉があったからこそ、悔いのない在宅看取りができました。

元々妻の想いを叶えられたことで、残された妻が救われる。在宅での看取りができたことは本当に幸せなことでした。

在宅看取りという経験を残してくれた父に感謝!

こんな時どうする? 何か聞きたいことはありませんか?

Memo

体験談を聞いてどうでしたか あなたの想いも語ってみませんか

あなたは最期をどう過ごしたいですか。あなたの大切な人にどう過ごしてもらいたいですか。

あなたや、あなたの大切な人が、住み慣れた場所で暮らし続けることを最期の生き方の選択肢のひとつと考えてみてください。

どうしたらよいか迷った時は、お近くの訪問看護ステーションまたは長野県看護協会へご相談ください

訪問看護師は、あなたと一緒に考え寄り添います

3.「在宅看取り語りの場」関連情報

- ☆「在宅看取り語りの場」開催プログラムダウンロード
- ☆「在宅看取り語りの場」開催報告書ダウンロード
- ☆「在宅看取り語りの場」開催状況、市民タイムス掲載記事など

<https://nursen.or.jp/pages/67/#block257>



参考文献

- 1) 日本財団:人生の最期の迎え方に関する全国調査報告書(2021), <https://www.nippon-foundation.or.jp/who/news/pr/2021/20210329-55543.html> (2023.2.10).
- 2) 厚生労働省:厚生統計要覧(2022)第2章人口動態, https://www.mhlw.go.jp/toukei/youran/indexyk_1_2.html(2023.2.10).

「在宅看取り語りの場」開催プログラム
令和8年3月31日

公益社団法人 長野県看護協会
訪問看護総合支援センター
〒390-0802 長野県松本市旭 2-11-34
TEL:0263-35-0421(代表) 090-1990-8469(直通)
Email: c-houmon@nursen.or.jp
<https://nursen.or.jp/pages/168/>

本プログラムの一部および全部について、許可なく複写・転載することを禁じます