

「安心な生活を送る」活動の提案

中村 豊

令和元年度の活動のひとつとして、構想委員会によりアンケート調査が実施されました。

その結果報告のうち、高齢化に関して会員が不安に思う事は、

- ① 健康・病気（自分・妻）
- ② 自然災害（地震）など
- ③ 将来の年金
- ④ 介護（自分・妻・父母）
- ⑤ 日本の政治・経済

との結果が出ています。

不安項目のうち①、②、④の不安について、普段の生活を送りながら、その不安を少しでも払拭することはできないかを考えてみました。会員の生活に急に異常が起こった時に、その生活支障を最小に、最短にとどめるための準備はできないか？

本会には豊富な経験を持つ多くの会員が在籍しています。その多くの体験情報を話し合い、共有し、生活の支障を最小限にする方策を作り上げておくことは有意義だと考えました。

そこで、国際標準機構（ISO）の定める事業継続計画（BCP=Business continuity planning）を参考にし、独自に生活継続計画（LCP=Life continuity planning）を考えてみました。

これは身辺整理をするなど人生の終わりについて考える活動である「終活」や厚労省の万一の時の医療やケアをあらかじめ決めておく Advance Care Planning とは異なります。

生活継続計画（LCP=Life continuity planning）

生活継続計画（LCP）とは、生活に支障を及ぼす事態が発生したときに、支障を最小限に抑え、通常な生活に早く復帰し、維持できるようにするための準備や計画のことです。

このLCPの特徴は、

- ① 優先して継続・復旧しなくてはならない生活に関連する事を特定しておく。
- ② 緊急時における生活復旧の目標時間を定めておく。
- ③ 緊急時にできる自助・共助のレベルについて家族等とあらかじめ協議しておく。
- ④ 緊急時に必要な物品等を用意しておく。
- ⑤ 家族や近隣住民などと緊急事態発生時についてコミュニケーションを図っておく。

などが重要項目だと思います。

LCPに最も重要なものは実際に急病や事故や災害などに遭遇した時です。この時に慌てず、対応できる「非常時対応マニュアル」と「生活

復旧計画」などです。非常時対応マニュアルは、急病や事故や自然災害などの発生した直後に行う活動で、その際にまず何を行わなければならないか、被害を最小にとどめるための行動は何か、その後の生活復旧へつなげる行動は何かなどです。

急病や事故など緊急時の発生直後の応急処置や救護、救助活動、消火活動など、緊急時の対応をまとめておきます。実際に起きてしまった後のことまでを念頭にした具体的な準備ができていのでしょうか。先ず何をすべきか。救急処置は？緊急連絡手段は？

例えば、救急車を要請すると、救急隊員から患者の病歴や服用薬、主治医・かかりつけ病院や家族の連絡先などが尋ねられます。これらに対応できる「非常時対応マニュアル」が必要です。準備はできていますか？

生活復旧計画

緊急時の対応が落ち着いた次の段階で必要になるものが、生活復旧計画です。この段階というのは、急病、事故や災害時の初動対応のように一分一秒を争う状況ではありませんので、マニュアルを作成する必要はありませんが、衣・食・住の生活の準備や心構えはできていますか？

地震などの災害時には各自治体や地域で既にハザードマップや防災マニュアルが作成されているので、それが参考になります。具体的には、生活必需品の準備や生活を継続するのに必要な連絡や引継ぎ事項の確認などになります。

LCPを維持するための活動

非常時にLCPを活用するためには必要な更新が欠かせません。例えば、緊急連絡先や生活必需品、防災備蓄用品などの準備と入れ替え、家族との緊急時の手順の話し合い、避難訓練の実施や非常時対応マニュアルを用いた事前演習などを継続的に実施する必要があります。

本会の活動計画にLCP活動を取り上げ、放談会などを利用して、豊富な経験情報を共有して、会員それぞれが自分に適った生活継続計画（LCP）を作っておくのが重要であると考えます。この事により、緊急時の対応の準備ができ、日々の不安を少しでも払拭でき、安心な生活を送ることができると思いますので、提案します。