

私のこれからノート

最期まで自分らしく

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活できるよう、市では、医療や介護の専門職とともに検討し、「心安らかに 最期までその人らしく 過ごすことができる」を市の目指す姿としました。

「自分らしく」生活するためには、自分のこれまでの生き方を振り返ることや、自分の考えを大切な人と話し合っておくことがとても大切です。厚生労働省は、およそ7割の人が、病気や突然の事故に見舞われたとき、どのような医療やケアを望んでいるか、自分で考えられなくなる、または周囲の人に伝えられなくなる、と示しています。

大切にしていることや想い、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自ら考えたり、信頼する人や大切な人たちと話し合ったりすることを「人生会議」と言います。

市では、大切な人と話し合うひとつのきっかけとなるよう、菊川市版人生会議ノート「私のこれからノート」を作成しました。最期まで自分らしく過ごすために、大切な人と「私のこれから」について、話し合ってみてください。

「私のこれからノート」に関することは、長寿介護課高齢者福祉係（☎37-11254）まで問い合わせください。

私のこれからノートを書いてみました



加藤紀代子さん
(青葉台一丁目)

「私のこれからノート」を書いてみて、一番良かったと思うのは、3ページ目の自分の人生を振り返るページです。自分がどう生きてきたのかを書いてみると、自分が大事にしてきたことや、大切にしてきた価値観が見えてきました。どんな価値観が今に生きているのか見つめ直したり、気づいたりするきっかけになりました。また、それまで忘れていた、今はもう付き合いのない人のことを思い出し、「あの時の、あの人の、あの一言が、今の自分に生きている」と気づくことができました。このノートには自分を見つめ直すヒントがたくさんあります。「自分のこれからの生き方を見直すツール」として活用してほしいです。

自分が使ったことがあって、相手も使ったことがあると「これからを一緒に考えるためのツール」にもなります。お互いにノートを使うことで、話しにくいことも書いて伝えることができます。

自分が使ったことがあって、相手も使ったことがあると「これからを一緒に考えるためのツール」にもなります。お互いにノートを使うことで、話しにくいことも書いて伝えることができます。

はじめから全部は書かなくてもいいので、書けるところから少しずつ書いてみるのも良いと思います。身近な人と会話しながらぜひ活用してみたいかがででしょうか。



▲私のこれからノートの表紙。市が目指す姿を達成するためのキーワード「きくがわ あ・い・う・え・お」が大きく書かれています。

interview



家庭医療センター長
(あかつクリニック)
松田真和 医師

作成に携わった人の思い

人生会議ノートは、市民の人がどんな時も自分らしく生きていくために、これからのことを考える、その手助けをするノートです。

「人生会議」と聞くと「人生の最期について考える」とか少し重い印象になるので、菊川市版では「私のこれからノート」という名前にしました。

これからの人生を自分らしく過ごすためにはどうするのかを考えるツールなので、高齢者だけでなく、それぞれの世代で取り組む意味があると思います。

30代は死生観を考えるきっかけに、50歳を過ぎてくると、病気になったりして健康状態が絶好調とは言えない体でどう過ごしていくか、そういったことを考えるようになります。後期高齢者になると、自分の人生を振り返り、最期まで自分らしく生きることを見つめ直すきっかけになります。

私のこれからノートは1人で書くだけでなく、書いた後に家族や大切な人、自分のことを知っておいてほしい人と一緒に話し合ってみることが大切です。