

年を重ねると、健康や家族、住まい、お金など心配なことが多くなってきましたか。自分らしく幸せに年を重ねるためには、さまざまなことについて心づもりをしておくことが大切です。

市は、市民のほか医療や介護に携わる皆さんと協力して、心づもりの参考となる「わたしのきぼうノート」を作成しました。このノートをきっかけにして、自分らしい人生について考え、大切な人と話し合ってみましょう。

問い合わせ 長寿介護課 ☎72-8221



話し合ってみましょう

ノートを使って、家族や大切な人と話し合ってみましょう。話し合うと、自分の気持ちを整理でき、本当に大切にしたいことに気付くことがあります。また、家族や大切な人の思いを知ることができ、より自分らしい人生を描くことにつながります。結論を出すことも大事ですが、互いに信頼し、大切なことを話し合える関係性を育てましょう。

☆話し合いのポイント

- ▶ 大切だと思うテーマ、話したいテーマから始めてみましょう。全てを話し合う必要はありません
- ▶ 「してもらいたいこと」だけでなく、「してほしくないこと」も話し合いましょう
- ▶ 思いは変わるものなので、何度でも話し合いましょう
- ▶ 内容をコピーして家族や大切な人と共有しましょう

大切なのは思いの共有

日頃から自分らしい生き方について話し合っておくことは、体が弱ったり、病気や障がいを抱えたりしたときでも幸せに暮らすための備えとなります。「大事だとは思うけれど、話し合うきっかけがない」「何を話していいかわからない」という人は、ぜひ「わたしのきぼうノート」をご活用ください。

ただし、ノートはあくまで話し合う「きっかけ」として使うものです。重要なのは、ノートを使うかどうかに関わらず、家族や大切な人と話し合うこと。この機会に、自分の人生を振り返り、思いを共有してみましょう。

「わたしのきぼうノート」は
長寿介護課(本庁舎1階)
で配布しています

ノートを使ってみました！ 心づもり勉強会

in 更木地区

(一社)北上市社会福祉協議会更木支部主催の「心づもり勉強会」が8日、同地区交流センターで行われました。会には地域住民など約60人が参加。県立中部病院の星野彰氏を講師に迎え、「わたしのきぼうノート」を使った心づもりについて学びました。実際にノートに記入する場面では、参加者同士で和気あいあいと話し合い。自分の過去から将来を考え、思いを共有する機会となりました。

参加者の声

この勉強会でノートを知ったという福盛田真志^{まさし}さんは「病気の治療や介護のことは家族も心配すること。考えるきっかけとなりいいと思う。家でじっくり考えて書きたい」と話していました。



「わたしのきぼうノート」で 人生の心づもりを



あなたの心づもり
をサポートする
「きぼう」ちゃん

ノートに書いてみましょう

自分の最期について記入するエンディングノートとは異なり、自分の過去・現在・未来を考えることができる内容になっています。人生の場面に応じた5つのテーマ(右記)を用意。一つ一つ確認しながら書くことで、自分が大切にしているものに気付くことができます。また、医療や介護のサービスなど、もしもの備えに必要な情報もまとめて記載しています。

☆書き方のポイント

- ▶大切だと思うテーマ、伝えておきたいテーマから書いてみましょう
 - ▶書くのが大変なときは、代筆してもらいましょう
 - ▶正月や誕生日などの節目に定期的に見直しましょう
- ※「わたしのきぼうノート」に書かれたことは、介護や医療の方針を決定するものではなく、また、遺言状のような法的拘束力也没有ありません。

医師に聞く

ノートを使った 心づもり



県立中部病院
緩和ケア科
星野 彰 氏

緩和ケアに携わっていることもあり、心づもりを十分にできずに大変な思いをする患者さんや家族の皆さんをたくさん見てきました。私の他にも「地域みんなで心づもりが必要」と思う人たちが多くいたことが、このノートの作成につながりました。

このノートは、元気なうちから自分や家族、生活や財産について考えるきっかけになるものです。ノートを使う・使わないに関わらず、市民の皆さん一人一人が人生の心づもりをできるよう願っています。

5つのテーマ

①わたしの連絡帳

好きなもの、家族、大切な人、日々の暮らし、これまでの人生の歩みなどについて書き込みます。

②これからの人生プラン

今後の人生についての希望を書き込み、大切な人や支えてくれる人からメッセージを書き込んでもらいます。

③もしも生活の手助けが必要になったら

もしものときの生活や支援の希望、財産管理などについて書き込みます。

④老いや病気と共に暮らしていく

医療に望むこと、最期を過ごしたい場所や一緒に過ごしたい人などについて書き込みます。

⑤わたしの想いを伝える

臓器提供や葬儀の希望、遺言・相続などについて書き込みます。