

老いじたくは

# 遺される人への思いやり



## エンディングノートを 作成したきっかけ

町が老いじたくを啓発するきっかけとして、ケアマネジャーが支援するにあたって、本人に最期をどこで迎えたか聞ける雰囲気ではなかったことがありました。

そして、本人がどんな医療や介護を受けたのか考えてもらっていると介護や医療側はそれぞれの支援に入りやすくなります。

そのような経緯から、医療や介護のことを本人と家族、支援者らが共有できるようにエンディングノートを作成しました。

このエンディングノートは、医療や介護だけでなく葬儀のこと、財産のこと、成年後見制度など、老いじたくに関係

するものを包括的にカバーしているの、何を考えるべきか、どんな準備があるのかわかりやすくなっています。

## 自分だけで終わらせず まわりの人に伝える

自分の想いを遺していない、伝えていないと判断するのは家族などになります。

私には身寄りがいない、いても疎遠、子どもがいないから書かなくてもと言う人がいますが、そういう場合は、他人に判断を任せることになり、その人を苦しめてしまうかもしれません。家族などがいない人ほど自分の想いを遺すことが必要なのではないでしょうか。

自分の想いを身近な人に伝え、話し合うことで、自分自

身の「あり方」についてさまざまな気づきを得られるかもしれません。また、身近な人との意思を統一しておくことも大切です。

そして、話し合いは一度だけで終わらせず、繰り返し話すことが必要です。

## 老いじたくを考える きっかけになれば

町では、老いじたくなどについて、「いっぷく亭」や「いきいきサロン」など、地域の集まりで、啓発活動をしています。老いじたくを考えるきっかけとして一度参加してみてもいいでしょうか。

今回の特集をきっかけに、一人でも多くの人が自分らしく老いや終末期を迎えられることを願います。



01・02. 「いっぷく亭」にてエンディングノートについて説明する南主任ケアマネジャー。



町地域包括支援センター  
みなみともなり  
南 友也 主任ケアマネジャー

## 家族と話し合う きっかけになれば

老いじたくのことをいきいきサロンなど地域の集まりで啓発をしています。

そこで、人生会議や医療、介護などの話をして、その場でエンディングノートへ記入する機会を作っています。ただ、自分の意思や判断に基づき進めるものなので、知りたくない、考えたくない人には配慮しています。

私自身、父親が51歳で亡くなっています。葬式、保険、財産、人間関係、父はどうしたのかなどわからないことが多くありました。今でもあれで本当によかったのか考えることがあり、普段から話し合っておけばよかったと思います。

老いじたくについて、何から始めればよいか分からない場合はエンディングノートを開き、書けるところから書いてみてください。

# 想いを託す

あなたが故人を想うとき、その方はどんな表情をしていますか。

すべての人が、順当に年を重ね、人生を全うするわけではありません。

ある日突然、人生を閉じてしまうこともあります。

「老いじたく」というとつい目をそらしたくなる言葉ですが、自分と向き合い、今までの生きかたを見つめ、自分の今やこれからの考えていくことでもあり、まわりの人たちのことを思いやり、ありがとうの気持ちを伝える一つの方法でもあります。

「ありがとう」の言葉は心の傷を癒してくれる言葉です。

ぜひ感謝の気持ちをエンディングノートに綴ってください。大事な人の心の負担を軽くすることができるかもしれません。



エンディングノート  
ENDING NOTEBOOK  
大切なことを家族やまわりの人に伝えるための手帳

紀宝町地域包括支援センター