

老いじたくのステップ

2 ざっくりと書いてみる

まずは、自分が大事に感じること、何かあったときに必要な緊急性の高いもの、書きやすい項目などから書き始めてあまり悩まずに記入しましょう。
記入したページには必ず日付を入れておきましょう。どうしても書くのが難しい項目は記入しなくても問題ありません。



1 エンディングノートを用意する

エンディングノートは、町地域包括支援センターで配布しているほか、書店で販売しているものや、インターネットからダウンロードすることができるものもあります。それぞれのノートによって、書く項目や量に違いがありますので、まずは配布しているエンディングノートへ書いてみましょう。

4 話す・伝える

エンディングノートに記入した内容を家族と話し合ってみてください。話し合うことで、自分の考えを家族に伝え、家族の考えを聞くことができます。
また、話し合うことができなくても、エンディングノートを書いたことは伝えるようにしておかないと、せっかく書いてもその存在を誰も知らなければ、意味がありません。



3 理由を書く

ざっくりと書いた内容やチェックを入れた項目について、その理由や考え方が書けるところは書いておきましょう。自分の考えが整理できますし、家族で話し合いをするときに役に立ちます。
また、遺された家族が判断をしていく際のヒントになることがあります。

6 形にする

エンディングノートを記入し、家族と話し合うことはとても大切なことです。しかし、エンディングノートには法的な効力がないため、必要があれば、遺言書を作成したり、成年後見人制度を利用します。また、家の片付けや遺影を選んでおくことも立派な老いじたくになります。



5 修正・加筆

家族と話し合った内容を踏まえて、エンディングノートを読み返し、考えが変わった点を修正するほか、考えがまとまったことで、これまで空欄にしていた箇所が埋められるようになっていけば、記入しておきましょう。



書き終わったら
家族と一緒に話し合う

エンディングノートを書くことと同じくらい、あるいはそれ以上に家族と話し合うことが大切です。いくらエンディングノートを書いて、書いたことを誰も知らなければ、読まれることがないかもしれません。
また、あなたの希望と家族の希望が異なる場合もあるかもしれません。そのためにも、エンディングノートを書いたら、家族と話し合い、お互いの気持ちや価値観を理解し合うことが重要です。

書くことは話し合いをするための準備

エンディングノートを書くことは、周りの人たちのことを思い、周りの人たちが迷いや困難から解放されるために行う思いやりを形にした行動ともいえます。
また、エンディングノートに書くことで自分の考えが整理され、ほかの人に自分の気持ちや伝えやすくなる効果もあります。
そのため、エンディングノートをいったん書き終えた後は、書いた内容を家族

やまわりの人たちと話し合い、お互いの理解を深め合うことが大切です。

お互いの気持ちや考えを話し合うことで、ときには意見が分かれることもあるかもしれませんが、話し合うことでエンディングノートに書いてあったことと違う結論になることもあるかもしれません。
そうして何度も話し合い、自分自身の考えが変わったときにはエンディングノートを見直し、修正していく過程を続けていくことが、大事なのではないのでしょうか。

本心にやりたいことを見つけるために

エンディングノートは老いじたくをするうえで便利なガイドです。しかし、法的な効力はないので、相続や尊厳死などを自分の望むように実現したい場合は、法的な効力を持つ公正証書の作成といった手続きを行う必要があります。
また、老いじたくを進めていくことで、自分の人生を見つめなおし、残りの人生で何をしたいのかが見つかるかもしれません。

人生の最終段階における医療・療養に関する家族などや医療介護関係者との話し合いの状況

詳しく話し合っている	2.7%
一応話し合っている	36.8%
話し合ったことはない	55.1%
無回答	5.4%

出典：平成 29 年度人生の最終段階における医療に関する意識調査（厚生労働省）

ACP 人生会議
アドバンス・ケア・プランニング（人生会議）

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると約70%の方が、これからの医療やケアなどについて自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなるというわれています。
「アドバンス・ケア・プランニング（人生会議）」とは、もしものために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族などの大切な人や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。
これらの話し合いは、もしもの時にあなたの信頼する人があなたの代わりに治療やケアについて難しい決断をする場合に重要な助けとなります。