

# 「いきかたノート」をご存知ですか

市が独自に作成した庄原版終活ノート「いきかたノート」私からあなたへ」に高い関心が寄せられています。どのような目的で作られたノートで、どのように活用していただきたいかをご紹介します。

高齢者福祉課地域包括支援センター係 ☎0824・73・1165



## これからの「いきかた」を考え、家族や身近な人と話をするためのノート

「人生百年時代」ともいわれる長寿社会を迎え、高齢期の暮らし方に対する関心が高まっています。

この「いきかたノート」は、やがて来る人生のゴールに向けて、日々の暮らし方、また、介護や医療が必要となった時にどこでどのように暮らしたいかを考える医療・介護サービスを受けたいかを考え記しておく、家族や身近な人と話をするきっかけになるように作ったノートです。「いきかた」には「生き方」と「逝き方」の2つの意味を込めています。

このノートは、市内の医師や看護師、介護職、地域福祉職、自治振興区の役員など、さまざまな立場の方々の協議を基に生まれました。ではなぜ、このようなノートが必要なのでしょう。

### 「私の思い」が尊重される

ノートが生まれた背景には、人生のゴールまでの「いきかた」について、可能な限り希望がかなう社会にしたいという機運の高まりがあります。

例えば、医療の分野では「本人の意思の尊重」が進み、かつては医師に判断を委ねていた治療方針の決定について、「本人はどんな治療を望まれますか」と聞かれるようになりました。

思いが尊重される一方で、自分の思いを明確にしておく必要性も高まってきました。そこで、高齢期の自分の「いきかた」に対する思いを整理し、実現に向けて家族や身近な人と共有するための道具として作ったのが「いきかたノート」です。

高齢期の「いきかた」について、考えておかないといけないこと、家族や身近な人と話しておく必要があることがいろいろあります。

例えば、こんな思いを持っていたら…



ピンピンコロリで逝きたいのう  
人生の最期まで元気でおりたいのう

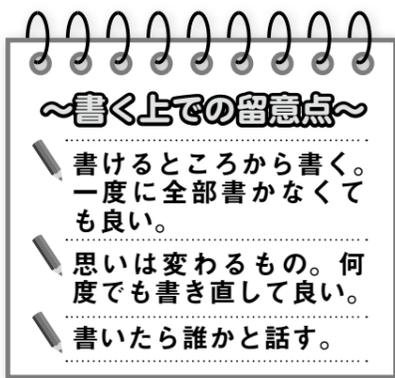
- 長く元気でいるためには、定期的な健康診断、生活習慣の見直し、介護予防などが大切になります。
- コロリ（体調の急変）に備え、救急車を呼ぶのか、延命治療をどこまで望むかなどについて考え、実際に対応することになる家族などとも話し合いを重ねて、理解を得ておく必要があります。
- ピンピンコロリで逝ける人は少ないのが現実です。長期の入院や介護が必要になる場合のことも考えておく必要があります。



住み慣れた自宅で  
ずっと暮らし続けたいわ

- 年を重ねるごとに、今までできていた身の回りのことができなくなるかもしれません。ご近所とのつながりによる助け合いなどが、これまで以上に大切になってくることもあります。
- 家族が離れて暮らしている場合、家族は心配が増えます。家族にも自分の希望を伝え、理解と協力を得ることが必要です。

「いきかたノート」が、自分の考えを整理し、伝えるための助けになります。



### ~書く上での留意点~

- 書けるところから書く。一度に全部書かなくても良い。
- 思いは変わるもの。何度でも書き直して良い。
- 書いたら誰かと話す。

### ノートを手にするには

ノートに書く事柄にはデリケートな内容もあり、書くために知っておいた方がよいこともあることから、必ず詳しく説明してからお渡しすることをルールとしています。

主には、市の「出前トーク」による講座を通してお配りしており、地域のサロンなどからお声をいただいています。

講座を始めた昨夏からこれまでに50回以上、延べ約千人の方に話を聴いていただきました。現在、出前トークの中で最も依頼の多いメニューになっており、このテーマへの関心の高さが伺えます。

講座は、市内の医療・介護・地域福祉の専門職にも協力をいただき、全市政的な取り組みとして進めています。

### 出前トークの申請方法

行政管理課と各支所総務室で受け付けています。まずはご相談ください。  
行政管理課広報統計係  
☎0824・73・1159

### ノートにはこんなことを書きます

- ▶ 健康長寿の3本柱「運動」「栄養」「社会参加」について、いま取り組んでいることと、これから取り組んでみたいこと
- ▶ 身近な近所での助け合いについて
- ▶ 介護や看護が必要になったときに、どこで暮らしたいか
- ▶ 治療が難しい状態になったときに、どのような医療を受けたいか
- ▶ 自分の希望を誰かと話をしているか、誰と話をしたいか
- ▶ 家族や親しい人に伝えておきたいこと（メッセージ、遺言・葬儀・お墓のこと、財産など）



### サロン段畑ほほえみ会 (総領町亀谷)

秋山 静さん



郷力 和明さん  
庄原市医師会副会長  
(西城市民病院院長)

### 「いきかたノート」を庄原の文化に

高齢になっても自分らしく、安心感のある暮らしを実現するためには、医療や介護のサービス、そして、家族やご近所とのつながりが欠かせません。

それらについて、自分の思いを整理し、身近な人と話すきっかけを作ることが出来る「いきかたノート」は、最期まで自分の人生を豊かに生きるための道具ともいえるでしょう。

このノートを書いて、家族や身近な人と話ることが当たり前前のことになり、庄原の文化になっていくことを期待しています。

### サロンで講座を開催しました

他のサロンで講座を受けた方から「良かった」というお話を聞き、申し込みました。

ともすれば暗くなりそうな話題ですが、例え話などから身近に考えやすい内容で、気心知れたサロンの仲間と一緒に、いろいろ話飛び交いながらの楽しい講座になりました。

講座は、改めて大切な事を考えるきっかけになりました。参加者からは「不安が少し解消した」「書きやすいところから書いてみようと思う」といった感想がありました。私自身も、終活について考えてはいましたが、「子どもと話をしていない」ということに気付いたので、ノートを使っ、これから家族で話をしたいと思っています。

サロン以外にもさまざまな機会です。講座を開催できます。関心を持った方は、まずご相談ください！



みんなで、いきかたノートを受け取りました