









発行:柏市 在宅医療・介護多職種連携協議会 啓発・広報部会 編集:柏市地域医療推進課 制作:白玉社 9月・3月年2回発行

エンディングノートは誰のため?/

自分のことを言葉にして伝えよう

もしもの時に受けたい医療や介護 のこと、自分が大切にしたいこと を考えたことがありますか。

自分のこと

将来どう過ごしたいか、 大切にしたいこと… 自分のことでもはっきり とはわかっていないなあ

伝える

言葉にしたことを上手く 伝えられるか心配だ 伝えるにはどうしたら いいのかな 誰に伝えていいの? 今のうちから考え、それを言葉 にして伝えておくことは、あなた やあなたの大切な人にとっての 助けとなるかもしれません。

言葉にする

なんとなく考えている想いは あるけど、いざという時の ために、言葉にして書いて おいた方がいいのかな



知りたい!



あなたのことを知りたい・知ってほしい人がいます

家族や友人はもちろん、生活をサポートしてくれる人など、あなたの ことを知りたいと思っている人は意外なところにいるかもしれません。

想いを形にし、それを伝える手段のひとつにエンディングノートがあります。

ノートをきっかけに、あなたの想いを言葉にしてみませんか。



柏市のエンディングノート

「わたしの望みノー

「わたしの望みノート」は、これまでの人生を振り返り、これから 先の人生の幸せにつなげていくためのものです。ノートをきっかけ

にあなたの想いを言葉にしてみましょう。



------ こんなページがあります ------

- ❖ 未来のわたし これからの夢や目標、挑戦したいこと
- ❖ わたしの希望 受けたい医療や介護、最期の迎え方について
- ❖ わたしの歴史 思い出や印象に残っている過去の出来事など

書き方多つのポイント



書けるところから書いてみよう

全部埋める必要はないよ。書きやすいところから始めてみて



2 何回書き直しても OK

将来の望みは変わるもの。何度でも書き直していいんだよ。



家族や生活をサポートしてくれる人と一緒に書いてみる

周囲に相談してみよう。話し合うことで、より理解が深まるよ。

専門職からのアドバイス

自分自身を振り返るチャンスに

エンディングノートというと、まだまだ先のことや考えた くないことと捉えがちですが、日記を書くような気楽な気 持ちで記入してみてはいかがでしょうか。

書いてみると、改めて「自分自身を知る」良い機会にな ります。「自分はこんな人だった」「こんなことが大切だった」 と改めて知る機会となり、明日からの生き方や意識の変化 があるかもしれません。

皆、産まれる悦びと亡くなる尊さを持って生きています。 ですが、この先、誰しもが急な病気や思い通りに生きられ ないことが出てくるかもしれません。そんな時に「自分自身」 を周りに知ってもらうことで、その意向が反映されることは 非常に大切になってきます。

子どもから大人まで、堅苦しくならずに自 分の生き方を表明できるようなツールとして 是非ノートを活用してみてください。

北柏訪問看護ステーション 鈴木美和子さん



体験談

伝えにくいこともノートなら

都野知幸 さん (80代)

2 2

望みノートを書いたきっかけは、財産のことなど家 族に伝えなくてはいけないことを書き残そうと思ったからです。 実際に書いてみると、人生の最期をどこで暮らしたいかなど、 自分の気持ちに改めて気づかされました。ノートを通して、何 がわかって何がわからないのか整理でき、よく知らなかった終 末期の医療のことなども考える機会となりました。

直接伝えにくいことも、ノートなら伝えられることもありま す。残された人にとって役に立ち、戸惑いをなくせるようにす るためにも、望みノートなどを利用して、想いを伝えることは 大切だと思います。

息子に私の「望み」を伝える理由

前田真理子さん(60代)

亡き父とは延命治療や本人の希望などについて元気 なうちから話しており、看取りの際には本人との想いの差を減 らせていたことで、私たち家族にとっても心の負担が軽くなった ように感じました。そのときの経験から、3人の息子には普段か ら自分の希望を伝えていますし、そういったことを望みノート に書いておくことが、残された家族のためになるんだと思います。

詳細はこれからですが、家族への感謝のメッセージなど、私に とって大事なこと、書きやすいことからノートに書くようにして います。ノートを家族や友人と話すきっかけにして、これから も自分の想いを伝えていきたいです。

ノートが手に 入る場所

- 柏市社会福祉協議会 地域包括支援センター
- 柏市社協ホームページからダウンロード

相談できます!

終活応援ルーム 望

終活応援ルーム 望は、成年後見制度と「わたしの望みノート」の 気軽な相談窓口です。予約不要で相談員がノートの書き方を含め た相談をお受けします。

相談できる窓口

南部近隣センター2階

第1・2木曜日

13:30~15:30

電話:04-7136-2567

豊四季台地域活動館

第3金曜日

13:30~15:30

※ 問合せは柏市社協まで

問合せ先

社会福祉法人 柏市社会福祉協議会

相談支援課 かしわ福祉権利擁護センター 後見支援担当

場所:柏市柏5-11-8 介護予防センターいきいきプラザ1階

電話:04-7163-7676



望みノートの

ダウンロードも

こちらから!

information—



\ 読者のみなさんからの声 /

前号の「わがや」に届いたたくさんの 感想の中から、一部をご紹介します!

近い将来に親の介護があるかもしれないとい う不安があります。その時にどうしたら良い のか、というヒントが「わがや」から得られて、 もっと知りたいと思えました。(30代)

介護をしていない頃に「わがや」を読んだこ とが予備知識となりました。介護は、多くの人 が将来関わってくることなので、先に知って いた方が早く準備ができて助かると思います。 (60代)

わかや クイズ!

わたしの〇〇ノート



(上ン) これまでを振り返り、これから 先の人生につなげていくノート

> 正解者の中から抽選で10名様に図書 カード 500 円分をプレゼントします。

* 当選者の発表は、賞品の発送をもって代え させていただきます。

---- クイズの応募方法

右の QR コードから、 ①~⑨の項目を回答し、 ご応募ください。



- ①~④ 在宅医療に関するアンケート
- ⑤「わがや」の入手先
- ⑥「わがや」の感想
- ⑦「わがや」で取り上げて欲しいテーマ
- ⑧ クイズの答え
- ⑨ 氏名・住所・年齢

【締切】令和6年10月31日(木)