

特集
拝啓、未来のあなたへ。



自分らしく 次の世代へ 橋渡しを

自分らしい人生を 改めて見直す時

終活についてどのようなように考えているか話を聞くと、人生の最後を具体的に想像するのは難しい、と話す人が多いことが分かりました。いざ終活に取り組もうとした時には、考えることの多さに「自分らしい人生を全うできるだろうか」と不安を抱く人も多いはず。

介護が必要になったとき、人生の最終段階に立ったとき、自分らしく生きていくためには周りの人たちの支えが必ず必要になります。自分と家族を見直すことのできるエンディングノートのほか、地域行事や町内会活動、高齢者サロン等を通じた「終活講座」などで情報を収集しながら、今一度人生につ

たくさん話をして 互いを理解しよう

エンディングノートで自分の人生を考える人たちと、人生の最後に寄り添う人たちの取材を重ねてきました。誰もが口にするのは、「家族」についてです。

「自分らしく最後を迎える」ことは「次の世代に後悔なく橋渡しをすること」。人生の岐路に立たされた時、「本人なら、どんな選択をするだろうか」と想像ができるような関係性を築くことを目標にして、家族や近い人が元気なうちに、エンディングノートと人生会議に取り組みみてはいかがでしょうか。

- | | |
|---|---|
| 1 | 5 |
| 2 | 6 |
| 3 | 4 |

- 1 住吉さんご家族が3世代で会議
- 2 高齢者サロン「ひまわり」(田崎町)のクリスマス忘年会の様子
- 3 訪問先の西田藤雄さん宅の玄関で
- 4 笑顔あふれる診察室の様子
- 5 6 白崎デイサークル(白崎町)が出前講座で終活を学習

市地域包括支援センターは 「地域づくり出前講座」を開講しています

市地域包括支援センター ☎0994-45-6969
FAX 0994-45-6884

市地域包括支援センターの生活支援コーディネーターが、講師料無料で実施しています。講座の希望等があれば、お気軽にお問い合わせください。

- 講座内容 ①地域支えあい ②市地域包括支援センターの活用 ③介護予防 ④在宅医療 ⑤介護保険 ⑥認知症 ⑦権利擁護(虐待防止・後見制度) ⑧終活 ⑨その他(音楽療法等)

● 申込 希望日の1か月前までに申込書を提出
※申込書は市地域包括支援センターに有り



若くても意思決定を

人生会議(ACP・アドバンスド・ケア・プランニング)という言葉を聞いたことがありませんか?これは、もしもの時のために、自分が望む医療やケアについて事前に考え、家族等と繰り返し話し合い、共有する取り組みを指す言葉です。

厚生労働省によると、命の危険が迫った状態になると約70%の人が医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。年齢によらず、自身の延命治療に対する意思や脳死後・心停止後に臓器提供を

※厚生労働省 人生会議(ACP) 普及・啓発リーフレット

