

# 終活

## 人生のエンディングのために、今できること

終活ノート（エンディングノート）は、書店で販売されているほか、金融機関、葬儀会社関連の団体など、さまざまな団体が発行しています。市でも終活ノートを発行しており、高齢者福祉課（榛原庁舎2階）、相良窓口課（相良庁舎1階）、さざんかで無料配布しています。

### 記入の仕方

#### ①私について

これまでの私を振り返りながら、「私の想い」を書き出します。

#### ②もしものときは

病気になったとき、告知や延命、終末医療などについてどのような希望があるのか記入します。体調が悪くなったり、認知症を含め判断力が低下した時に、一番自分のことをよく知っていて、代わりに判断してもらいたい人を決めておきます。

#### ③何度でも書き直しが可能

心づもりが変わったら、それを日付とともに記入しておきましょう。



老人会やサロンなど、地域の集まりに市の職員が出向き「自宅で受ける医療と介護」について講演会を実施しています。

- ▶開催時間 1時間程度（ご希望により相談に応じます）
- ▶問い合わせ 高齢者福祉課 ☎230074

### 高齢者に関する相談・情報提供窓口

【電話・面談相談】 月～金曜日 午前8時15分～午後5時

- ▶榛原地区  
地域包括支援センターオーリーブ（市役所榛原庁舎） ☎28822
- ▶相良地区  
地域包括支援センターさがら（市役所相良庁舎） ☎531900

「終活」という言葉は、皆さんも一度は聞いた事があるのではないのでしょうか。誰にでも必ず訪れる人生の終末。それはまだずっと先かもしれませんし、突然やってくるかもしれません。その時のために、前もって準備を整えること、それを「終活」といいます。

問い合わせ 高齢者福祉課 加藤 ☎230074

### 終活ノートとは

自分の終末期における意向などを記載した書面を「終活ノート（エンディングノート）」といいます。

終活ノートは、残された家族に自分の思いを伝えるためのもので、「病気がなったとき、治療はこうしてほしい」「介護が必要になったら」「こんなお葬式にしたい」「こんな相続をして欲しい」などの情報は、残された家族にとつて、いざというときの判断の助けになります。元氣な今だからこそ、家族や大切な人が困らないように準備しませんか。

### 終活ノートを作成している人はわずか

平成29年3月に実施した「高齢者の暮らしと介護についてのアンケート」によると、終活ノートを作成しておくことについて「元氣なうちに作成しておきたいと思う」と答えた人が46・5%と最も多かった一方で、「すでに作成している」と答えた人は2・0%にとどまりました。終活ノートを作成しておくことが必要であると感じてい

る人は多いものの、実際に作成している人は非常に少ないことが分かります。

### 人生を振り返り、これから考える機会に

終活ノートは、人生を振り返るきっかけにもなりますが、「これからどのように生きていきたいか」や「残された家族が困らないようにするために、どんなことが必要か」など、これから先をどう生きていくかを考えていく機会となります。

終活ノートには、さまざまな項目について自由に記述することができ、遺言書ではないので法的拘束力はありません。肩の力を抜いて、まずは書くことから始めましょう。



### 終活ノートを書くことのメリット

- ①自分のこれまでの人生の振り返りができる。
- ②あなたの代わりに治療についての決断を迫られる人が、あなたの希望に十分配慮した決断をすることができ、不安が減る。その結果、納得のいく治療や介護を受けることにつながる。
- ③残りの人生のあり方を考えることができる。