

元気なしゅうかつ(終活)

マイ・ノート

～自分のために、周りのために～

<修正版>

お名前	
------------	--

本書 26 頁以降に わたしの意思を表示しています。

(↑記載した場合、上記□に「レ」を入れて下さい。)

保管には十分気をつけて下さい。

松原市医師会からのご挨拶

松原市医師会会長 上野憲司

みなさん、ACP ってご存知ですか？Advance Care Planning の略で、アドバンス・ケア・プランニングと言います。まだまだ馴染みのない言葉ですが、大変重要なことなので、少しずつでいいので、理解を進めてください。

ところで、みなさんは、「死について」考えたことがあるでしょうか。人の「死亡率」は、100%、そうみなさん死ぬんです。だから、どう生きて、どう死ぬかを考えて欲しいのです。

厚生労働省や日本医師会は、「自らが望む人生の最終段階における医療・ケア」について、次のように提言しています。

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%の方が医療・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出来なくなると言われています。自らが希望する医療・ケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療・ケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。自らが望む人生の最終段階における医療・ケアについて、前もって考え、医療・ケアチーム等と繰り返し話し合い共有する取組を「アドバンス・ケア・プランニング（ACP）」と呼びます。平成30年11月には、ACPの普及啓発に活用し、認知度の向上を図っていきたいと考えて、愛称を「人生会議」とし、また、11月30日をいい看取り・看取られと読み、「人生会議の日」とし、人生の最終段階における医療・ケアについて考える日としました。

この取り組みは、まだスタートしたばかりで、医療・ケア関係者も勉強途中ですが、インフォームド・コンセントのように当たり前の時代が来るでしょう。

さて、これらに関連して、「終活」という言葉があります。終活とは、平成21年に週刊朝日が造った言葉で、当初は葬儀や墓など人生の終焉に向けての事前準備のことでしたが、現在では「人生のエンディングを考えることを通じて“自分”を見つめ、“今”をよりよく、自分らしく生きる活動」のことを言います。では、自分を見つめ、自分らしく生きる活動とは、何でしょう？人生の後半を趣味や生きがいを見つけて、存分に謳歌することもひとつですが、誰にでもやってくる“死”について、「自分がどう考え」「どう行動するか」について考えたいものです。

河内長野市医師会では、「終活」をわかりやすく伝えるため、「多職種のための終活ガイド」をエンディングノートとして、「元気なしゅうかつマイノート」を作成されました。大変な労作ですが、内容が素晴らしいので、南河内医療圏の医師会全てが、自分たちの地区でも利用させて欲しいとお願いし、河内長野市医師会も、快く了解していただき、今回の松原市医師会での発行に繋がっています。素晴らしいもの

を作成していただき、また複製出版することを許可していただいた河内長野市医師会に感謝申し上げます。

これらの冊子の利用が、「ACP」や「終活」に役立つことを願っています。

追伸

挨拶文のスペースが、余ったので、もう少しお付き合いください。

地域包括ケアシステムを確立させることが、少子高齢化の社会に必須のこととされています。松原市の現状は、平成31年3月末人口119,864人、65歳以上の方35,829人で高齢化率29.89%（平成29年全国27.7%、大阪府26.19%）です。ご多聞にもれず、高齢化が進んでいます。（*65歳以上の高齢者が占める割合（高齢化率）が21%を超えると超高齢化社会であると世界保健機構（WHO）によって定義されています。）この社会を良くしていくために、取り組んでいることを紹介させていただきます。

松原市、地域包括支援センター、松原市医師会を中心として、地域ケア会議システムを作っています。いろんなどころから相談のあった個別の困難なケースを月に1回、まずその事例を検討して、適切な解決策を提案すること、民生委員の方をはじめ、町会の方など、いろんの方々がこの会議に参加していただけるので、ネットワーク作りを進めています。また、課題を抽出し、他のケースに応用することや、新たに必要な制度やシステムがあれば、実現に向けて、行政に働きかけるなどを行なっています。松原市の財政事情から何でもかんでもできるわけではありませんが、徐々に成果を上げていますので、よろしくをお願いします。

また、医療介護連携推進委員会の開催を行なっています。医療介護などに従事する多職種の方に月1回集まっていただき、様々な課題について検討しています。年度末の2月には、市民健康講座として、1年間の成果を披露していますが、最近では、劇形式で、市民の皆さんにわかりやすく伝える活動も行なっています。今度、観に来てください。

他にも色々取り組んでいることがありますが、代表的な2つを紹介しました。

めざせ「住んで良かった、松原！」

◎しゅうかつ (終活) とは

しゅうかつ (終活) は、「人生の終わりのための活動」の略ですが、最近ではプラス思考的に捉える流れがあり、「人生の終わりを考えることを通じて、自分を見つめ、今をよりよく、自分らしく生きる活動」のこととされ、未来の生き方を創造する活動とされています。

令和元 (2019) 年 5 月には、文化庁は、「西国三十三所観音巡礼」を、1,300 年続く日本の「終活」の旅と捉え、“日本遺産”に認定しました。

ですから、「終活」は終わりのことばかりではないのです。とはいえ、やはり「名は体を表す」です。「終活」という言葉は、どうも終わりを強く意識させられますよね。そこで、「それだけではない！」という意味も込めて、ここでは、ひらがなも使いしゅうかつ (終活) としました。

◎元気なしゅうかつ (終活) の心構え

「人生は後半戦が面白い」とし、「相続、保険、お墓、お葬式のことなどを事前に考え準備しておくことで、不安が解消され、いきいき、はつらつとした、面白い後半戦を送ることを終活と考える」と説いている所もあります。しゅうかつ (終活) は、元気な時にしておく準備でもあるのです。

ある意味で、物と欲と役を捨てる「断捨離」かもしれません。そこには、心の「素直さ」も必要なのです。ことわざに「忠言は耳に逆らえども行いに利あり」というのがあります。齢を重ねていけば、これを受け (聞き) 入れる「素直さ」も必要なのです。



☆しゅうかつ (終活) を開始するという事は、元気な証拠です。自分自身の安心と、大切な家族や親しい人たちの負担の軽減につながります。心豊かでハッピーなしゅうかつ (終活) を目指しましょう！！

◎元氣なしゅうかつ(終活)のすすめは、文書のすすめ

織田信長が好んだ幸若舞の「敦盛」には、「人間五十年、化天のうちに比ぶれば、夢幻の如くなり」というくだりがあります。この「人間五十年」、戦国時代は寿命でも、現在では、人生の後半戦を考える重要な節目の年にあたるかもしれません。それを、面白くするか否かは、自分自身の行動にかかっているかもしれません。しゅうかつ(終活)の具体的行動としては、心や意欲の高揚というのも重要ですが、①生前整理、②意思表示、③メモなどがあります。

①として、身の回り品の整理と処分、社会的関係の整理、②として、葬式やお墓、法要、財産分与(遺産相続)、延命治療、ペット、遺言書の作成、委任契約の締結、③として、携帯電話、スマートフォン、パソコンなどのICT関連の登録情報(ログインIDやパスワード情報、それらの対応方法)、公的証書や銀行等の情報などが挙げられます。

そこで、並行して、お勧めなのが、(1)写真を撮っておきましょう、(2)金融機関の口座を整理しておきましょう、(3)印鑑(実印)登録はしておきましょう(登録済の場合、保管場所は明示しておきましょう)。(4)健康面のことは話しておきましょうの4点です。なお、(4)で、健康な人が考えておくべきポイントとしては、特に(a)誰が自分を代弁してくれるのかということと、(b)命の危機にさらされた時、これがなければ自分ではないということやこれだけは嫌だということの2点とされています。

「まだまだ先のこと」とか、「もう少ししてから」と先送りにせず、また「うちは大丈夫」とか、「心配ない」と過信しないで、元氣な時に、家族や親しい人、周囲の人と今後のことなどを一緒に考え、相談し、自分の価値観を共有しておきましょう。

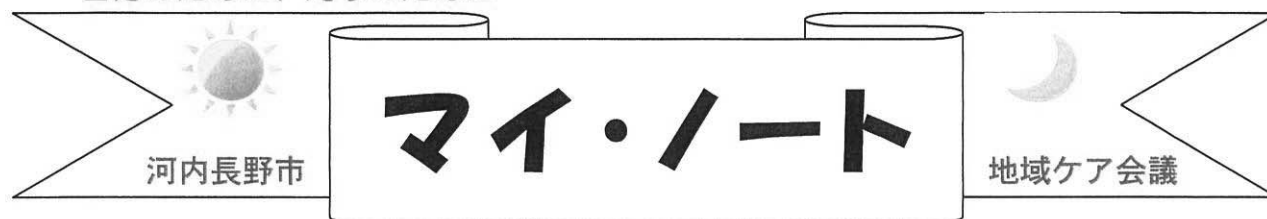
最後に、自分の意思を「マイ・ノート」(ここでは、エンディングノートとは言いません)に、書き留めておきましょう(文書にしましょう)。

「マイ・ノート」は、体裁を気にせず、個人的な雑記帳みたいなものと考えた方がいいかもしれません。書きたくない項目は書かなくていいです。但し、「マイ・ノート」は個人情報の宝庫で、その保護は自己責任になります。書いたら、家族や親しい人、周囲の人には通常は見せませんが、保管には十分気をつけて、その場所は話しておきましょう!!

資料 西曆⇔昭和・平成早見表

西曆(年)	年号(年)	西曆(年)	年号(年)	西曆(年)	年号(年)
1926	大正15・昭和元	1959	昭和34	1992	平成4
1927	昭和2	1960	昭和35	1993	平成5
1928	昭和3	1961	昭和36	1994	平成6
1929	昭和4	1962	昭和37	1995	平成7
1930	昭和5	1963	昭和38	1996	平成8
1931	昭和6	1964	昭和39	1997	平成9
1932	昭和7	1965	昭和40	1998	平成10
1933	昭和8	1966	昭和41	1999	平成11
1934	昭和9	1967	昭和42	2000	平成12
1935	昭和10	1968	昭和43	2001	平成13
1936	昭和11	1969	昭和44	2002	平成14
1937	昭和12	1970	昭和45	2003	平成15
1938	昭和13	1971	昭和46	2004	平成16
1939	昭和14	1972	昭和47	2005	平成17
1940	昭和15	1973	昭和48	2006	平成18
1941	昭和16	1974	昭和49	2007	平成19
1942	昭和17	1975	昭和50	2008	平成20
1943	昭和18	1976	昭和51	2009	平成21
1944	昭和19	1977	昭和52	2010	平成22
1945	昭和20	1978	昭和53	2011	平成23
1946	昭和21	1979	昭和54	2012	平成24
1947	昭和22	1980	昭和55	2013	平成25
1948	昭和23	1981	昭和56	2014	平成26
1949	昭和24	1982	昭和57	2015	平成27
1950	昭和25	1983	昭和58	2016	平成28
1951	昭和26	1984	昭和59	2017	平成29
1952	昭和27	1985	昭和60	2018	平成30
1953	昭和28	1986	昭和61	2019	平成31・令和元
1954	昭和29	1987	昭和62	2020	令和2
1955	昭和30	1988	昭和63	2021	令和3
1956	昭和31	1989	昭和64・平成元	2022	令和4
1957	昭和32	1990	平成2	2023	令和5
1958	昭和33	1991	平成3	2024	令和6

自分のために、周りのために



♡はじめに♡

～これを書いているうちは、元気な証拠です(^^)～

◎書き直す前提で書く（重く考えない）

今の気持ちと、3年後、5年後の気持ちが同じとは限りませんし、考え方が変わって当然なのです。また、個人情報も変わるものがあるでしょう。「一度書いたら変更できない」ということではなく、加筆、修正、訂正は当たり前ということで、「気持ちが変わったらいつでも書きなおせばいい」ということで書くようにしてみてください。1冊書き上げたら、これで終わりではないです。

◎全部書かない（無理しない）

項目によっては、今はどうしても考えがまとまらないという項目や確認するのに時間がかかるというもの、或いは書きたくない(知らせたくない)情報もあるでしょう。そういう時は、無理に記入する必要はありませんし、書きたくない項目は書かなくていいです。書きやすいところから徐々に書き込んでみてもいいかもしれません。完全、完璧を求めてはいけません。

◎自由に書く（こだわらない）

好きな所から、気が向いた時に書き始めましょう。決められた項目以外に、追加したいこと、記入の枠が足りない場合があればどんどん書き足して行きましょう。自分なりに自由に加えてみてください。このノートはあくまでも個人的なものです。遠慮はいりませんから、素直な気持ちを表現しましょう。ただ、個人情報の漏洩には注意して下さい。

◎年月日は書く（明示しておく）

いつの記入かは書いておきましょう。後で、その時の思いや気持ちがよくわかると思います。

◎書いていることを言う（伝えておく）

家族や親しい人、周囲の人には、通常は見せませんが、このノートの存在と保管場所は話しておきましょう。せっかく書き残したのに、万が一の時、手に取って見て貰えなくては意味がありません。

保管には十分気をつけて下さい。

書きたくない項目は書かなくていいです。

目 次

第1巻 わたしの身上書6

第2巻 わたしの未来書18

第3巻 わたしの意思書26

第1巻 わたしの身上書

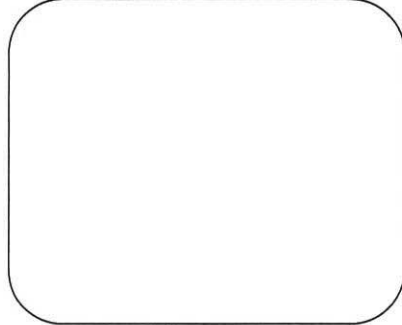
保管には十分気をつけて下さい。

書きたくない項目は書かなくていいです。個人情報の漏洩には注意して下さい。

<自分を漢字に？>

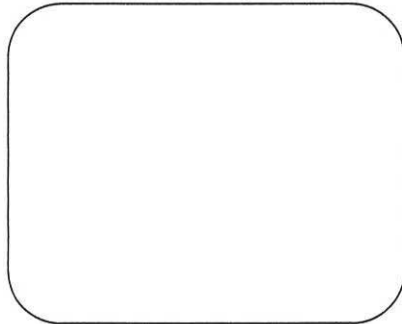
記入日： 年 月 日

◎あなたの今までの人生を、漢字一文字で表すと何になりますか？



そのころ（理由）はなんですか？

◎あなた自身（あなたの性格）を、漢字一文字で表すと何としますか？



そのころ（理由）はなんですか？

そして、あなた自身（あなたの性格）をどう思っていますか？

書きたくない項目は書かなくていいです。個人情報の漏洩には注意して下さい。

<わたしのこと>

記入日： 年 月 日

(ふりがな) 名 前		旧姓
生年月日等	明治・大正・昭和・平成 年(西暦)年 月 日 男・女	
宗教宗派・寺名等	(自分の写真を撮り、保管しておきましょう)	
本籍地	〒 -	
現住所 (入院・入所先)	〒 -	
居住形態	<input type="checkbox"/> 独居 <input type="checkbox"/> 非独居(本人を入れて 人家族)	
家屋	<input type="checkbox"/> 賃貸⇒家主 電話 - - <input type="checkbox"/> 入院・入所() <input type="checkbox"/> 自己(家族)所有	
電話番号等	固定電話 () F A X 番号 () 携帯電話 () メールアドレス	
緊急連絡先 (キーパーソン)	(住所) 〒 - (固定電話) () (携帯電話) () (氏名) 続柄 ()	
職 業 (現在)	職 種： 勤務(自営)先： <input type="checkbox"/> 無職・主婦・主夫	

書きたくない項目は書かなくていいです。個人情報の漏洩には注意して下さい。

<わたしの親族>

記入日: 年 月 日

↓<氏名を書く>

↓<死亡の場合:×を入れる>

父		大正・昭和	年	月	日生
母		大正・昭和	年	月	日生

↓

私

+

配偶者		大正・昭和	年	月	日生
-----	--	-------	---	---	----

↓<()内は長男、長女…を書く>

子()		昭和・平成	年	月	日生
子()		昭和・平成	年	月	日生
子()		昭和・平成	年	月	日生
子()		昭和・平成	年	月	日生

↓<兄弟姉妹のどれかに○を付ける>

兄弟姉妹		大正・昭和	年	月	日生
兄弟姉妹		大正・昭和	年	月	日生
兄弟姉妹		大正・昭和	年	月	日生

おじ・おば		大正・昭和	年	月	日生
-------	--	-------	---	---	----

いとこ		大正・昭和	年	月	日生
-----	--	-------	---	---	----

		大正・昭和	年	月	日生
--	--	-------	---	---	----

< 学校・仕事のこと >

記入日： 年 月 日

☆小学生時代 <		小学校 >	年入学～	年卒業
好きだった教科・先生	好きだった人・もの	仲の良かった友達		
思いでのエピソード（修学旅行・運動会など）				

☆中学生時代 <		中学校 >	年入学～	年卒業
好きだった教科・先生	仲の良かった友達	クラブ活動		
思いでのエピソード				

☆高校生時代 <		高校 >	年入学～	年卒業
好きだった教科・先生	仲の良かった友達	クラブ活動		
思いでのエピソード				

記入日： 年 月 日

☆大学生・その他の学生時代			
<	大学>	年入学～	年卒業
<	学校>	年入学～	年卒業
クラブ・サークル活動	仲の良かった友達	尊敬していた人	
思い出のエピソード			

☆仕事(職歴)
仕事をしていて嬉しかったこと
仕事をしていて苦勞したこと
エピソード

書きたくない項目は書かなくていいです。個人情報の漏洩には注意して下さい。

<わたしの証書等>

記入日： 年 月 日

公的証書等	番号・記号等	保管場所
健康保険被保険証		
介護保険被保険証		
年金手帳：()年金		
運転免許証・運転経歴証明書		
旅券(パスポート)番号 有効期間満了日	年 月 日	
任意後見契約書() 契約書)		
遺言書(自筆証書・公正証書)		
登記済権利書・不動産賃貸借契約書		
実印 (印鑑登録していない場合はしておきましょう)		
銀行印・通帳	銀行 銀行 銀行	
(銀行口座はできるだけ整理しておきましょう)		
貸金庫⇒	銀行	支店
貸金庫⇒	銀行	支店

書きたくない項目は書かなくていいです。個人情報の漏洩には注意して下さい。

<わたしの財産と負債>

記入日： 年 月 日

<不動産>

- 土地 所在地・面積：
 抵当権の有無：
- 建物 所在地・面積：
 抵当権の有無：

<郵便局・銀行>（本人亡き後、家族や親しい人、周囲の人が困ることが多いです）

- 名称・支店名・連絡先：
 口座種類・番号・暗証番号：

☆子どもや孫などの名義預金があれば、下記に書いて下さい。

<保険会社>

- 名称・支店名・連絡先：
 種類、保険証番号・保管場所：

<自動車>

- 車種：
 ナンバー：

【負債】

- 種類：
- 債権者：

書きたくない項目は書かなくていいです。個人情報の漏洩には注意して下さい。

<わたしが契約しているもの> 記入日: 年 月 日

契約しているもの(解約が必要なもの)

○光熱水費・家賃など

●電気:	電話	—	—
●ガス:	電話	—	—
●水道:	電話	—	—
●家賃:	電話	—	—

○新聞・牛乳・宅配弁当・通販定期便など

●	新聞・	販売所	電話	—	—
●					
●					
●					

○携帯電話・スマートフォン・パソコン(インターネット)のID情報など
(本人亡き後、家族や親しい人、周囲の人が困ることが多いです)

<わたしの親しい人>

記入日： 年 月 日

町内会・自治会役員	
民生委員児童委員	

現在お世話になっている人や親しい友人 氏名 連絡先
現在加入している団体（会員になっている団体）等 団体名： 連絡先
現在ボランティアをしている団体等 団体名 連絡先

<趣味・愛するペットなど>

記入日： 年 月 日

趣 味	
特 技	
好きな物（食べ物、飲み物、嗜好など）	味の好み <input type="checkbox"/> 薄味 <input type="checkbox"/> 濃味 <input type="checkbox"/> 辛口 <input type="checkbox"/> 甘口
好きな言葉	
好きな有名人	
尊敬する人	
人生の恩人	
思い出の〇〇 （品、音楽、映画など）	
大切な記念日	記念日： 年 月 日
ペット （〇を付ける）	犬：（名前） （名前） 猫：（名前） （名前） ：（名前） （名前）
生きがい・ ライフワーク	
大事なこと （もの）	

書きたくない項目は書かなくていいです。個人情報の漏洩には注意して下さい。

<わたしの医療と介護>

記入日： 年 月 日

かかりつけ 医療機関		かかりつけ 医師	
電 話		F A X	
かかりつけ 医療機関		かかりつけ 医師	
電 話		F A X	
かかりつけ 歯科医療機関		かかりつけ 歯科医師	
電 話		F A X	
かかりつけ 薬局		かかりつけ 薬剤師	
電 話		F A X	
電 話		F A X	
居宅介護支 援事業所		担当ケアマ ネジャー	
電 話		F A X	
電 話		F A X	

(健康面のことは話しておきましょう)

アレルギー 歴	薬 剤 [] 食 物 [] その他 []
飲酒： <input type="checkbox"/> 毎日 [] ・ <input type="checkbox"/> 時々 ・ <input type="checkbox"/> 飲まない	喫煙： <input type="checkbox"/> 毎日 [] 本位 ・ <input type="checkbox"/> 時々 ・ <input type="checkbox"/> 吸わない
生活習慣	起床時間 時 ・ 就寝時間 時
要介護度	要支援 1・2 要介護 1・2・3・4・5
病歴・服薬 ・特記事項	血液型： () 型 利き腕： 右 ・ 左
その他事項	

第2巻 わたしの未来書

保管には十分気をつけて下さい。

書きたくない項目は書かなくていいです。個人情報の漏洩には注意して下さい。

<これからの人生>

記入日： 年 月 日

☆まずは、これまでの自分自身のことを誉めてあげてください。(〇〇が良かった、
〇〇は頑張った、〇〇は続けられた…)

◎これからの人生を、漢字一文字で表すと何としたいですか？

そのころ（理由）はなんですか？

これからのモットー（目標、指針）は？未来の自分へのメッセージは？

記入日： 年 月 日

これからの暮らしは？

これからやりたいことは？（仕事は？活動は？…）

記入日： 年 月 日

これから行ってみたい地域・国（観光地）は？

その他

<大切な人へのメッセージ>

記入日： 年 月 日

～大切な人たちに、感謝の言葉、どうしても伝えたいこと、面と向かって話せないこと、遺言書を書いたがその理由を書いておきたいなどを自由に書いて下さい。

_____ ^

_____ ^

_____ ^

_____ ^

_____ ^

<大切な人へのメッセージ2>

記入日： 年 月 日

_____ ^

_____ ^

_____ ^

第3巻 わたしの意思書


※次頁以降を記載した場合、表紙名前下の□に「レ」を入れて下さい。

保管には十分気をつけて下さい。

書きたくない項目は書かなくていいです。個人情報の漏洩には注意して下さい。

書きたくない項目は書かなくていいです。個人情報の漏洩には注意して下さい。

< 命の意思表示 >

(1) わたしは次の通り意思を表示しておきます。		記入日:	年	月	日
病名や余命の告知について 選択理由⇒	<input type="checkbox"/> 全て告知してほしい <input type="checkbox"/> 病名は告知してほしいが、余命は告知しないでほしい <input type="checkbox"/> 何も告知しないでほしい <input type="checkbox"/> 家族に任せる				
延命治療について 選択理由⇒	<input type="checkbox"/> 延命治療をしてほしい <input type="checkbox"/> 延命治療はしないでほしい <input type="checkbox"/> 苦痛の緩和ケアはしてほしいが、延命のためだけの措置はしないでほしい <input type="checkbox"/> その他() <input type="checkbox"/> 家族に任せる				
臓器提供について 選択理由⇒	<input type="checkbox"/> 臓器提供は希望しない <input type="checkbox"/> 臓器提供は希望する(臓器提供意思表示カード保管場所)				
献体について 選択理由⇒	<input type="checkbox"/> 献体は希望しない <input type="checkbox"/> 献体は希望する(登録証保管場所)				
介護が必要になった時、寝たきりになった時の希望について					
最期を過ごしたい場所について					
(2) 上記(1)の代わりに、わたし自らの意思が伝えられない状態になった場合、わたしの意思を推定する者として、次の者を定めておきます。		記入日:	年	月	日
 < 第一推定者 > 氏名					続柄
< 第二推定者 > 氏名					続柄

記入日: 年 月 日

※現在、任意後見人はいないが、将来、成年後見人等になってほしい人は、次の方です。

氏名
住所(所在地)
連絡先

保管には十分気をつけて下さい。

書きたくない項目は書かなくていいです。個人情報の漏洩には注意して下さい。

<葬儀・お墓の意思表示>

記入日： 年 月 日

葬儀	<p>①喪主をしてほしい人： (続柄：)</p> <p>②依頼したい葬儀社： 所在地： 電話 — —</p> <p>③葬式の内容 <input type="checkbox"/>通夜、告別式のある一般的な葬式 <input type="checkbox"/>家族や親しい人だけで行う家族葬 <input type="checkbox"/>通夜か告別式のどちらかで済ませる一日葬 <input type="checkbox"/>祭壇は飾らず、火葬のみの直葬(火葬式)</p> <p>④葬式の方式 <input type="checkbox"/>仏式 <input type="checkbox"/>神式 <input type="checkbox"/>キリスト教式 <input type="checkbox"/>無宗教 宗派⇒</p> <p>⑤葬式の規模 <input type="checkbox"/>できるだけお金をかけてほしい <input type="checkbox"/>ごく一般的にしてほしい <input type="checkbox"/>出来るだけ費用を抑えてほしい</p> <p>⑥遺影の準備 <input type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有(保管場所)</p> <p>⑦訃報の連絡 <input type="checkbox"/>アドレス帳のチェックの通りして下さい。 <input type="checkbox"/>年賀状の範囲には連絡して下さい。 <input type="checkbox"/>その他()</p> <p>⑧葬式でしてほしいこと・してほしくないこと</p> <p>⑨その他の希望</p> <p>⑩最終確認： <input type="checkbox"/>自分と見送る側の意向が合わなかった場合は、見送る側の意向を尊重する</p>
お墓等	<p>①遺骨を納める場所： ⇒<input type="checkbox"/> 家族に任せる</p> <p>②その他の希望 (仏壇のことなど…)</p>

資料

厚生労働省「人生の最終段階の医療・ケアについての話し合いの進めかた」（平成30年7月）

人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？

もしものときのために

～自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～

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。

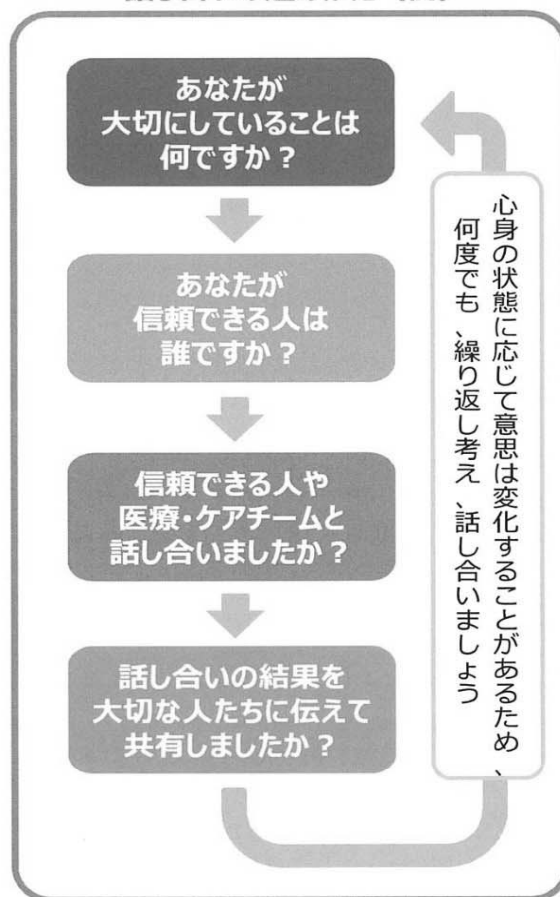
命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることが、できなくなると言われています。

自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。



もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い共有する取組を「アドバンス・ケア・プランニング（ACP）」と呼びます。あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等からあなたや家族等へ適切な情報の提供と説明がなされることが重要です。

話し合いの進めかた（例）



このような取組は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。



詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/saisyuu_iryuu/index.html



◎あとかき

<ご挨拶>

河内長野市地域ケア会議(れんけいカフェ)では、河内長野市役所(主管:保健福祉部いきいき高齢・福祉課)、河内長野市内の医師会、歯科医師会、薬剤師会、病院、訪問看護ステーション連絡会、社会福祉協議会、地域包括支援センター、ケアネットワーク会議、認知症地域支援推進員などのメンバーが、地域における医療介護福祉に関する課題等を協議し、情報共有や諸団体の調整などを行っています。

今年度は特に、超高齢社会における「終活」のあり方を検討して参りましたが、協議を重ねる過程で、地域の実情に見合った、本人の意思を尊重できる情報の共有が必要との考えに至りました。そこで、市民啓発に先立ち、市民と接する機会の多い専門職がまず「終活」、特に「終活」における文書作成の重要性を理解することが重要との観点から、独自の「多職種のためのしゅうかつ(終活)ガイダンス」(別冊)や河内長野市版エンディングノートである「元気なしゅうかつ(終活)マイ・ノート」を作成し、今般河内長野市医師会としても、発行するに至りました。

たくさん大切な情報を整理するのに、このガイダンスやマイ・ノートはきっと役に立つと思います。改めて気付くことがあるはずです。マイ・ノートは、まず自ら書きやすいところから書いてみてもいいでしょうし、家族など親しい人に記入を勧めてみるのもいいでしょう。これは自分のためでもあり、親しい人のためでもあり、更には地域社会のためでもあると思われまます。

河内長野市医師会地域連携室担当理事
宮崎 浩 (みやざき整形外科)

<編集後記> ~ご意見・ご提案・アイデア等を募集します。~

私のパソコンでは、「しゅうかつ」と打てば、「就活」にしか変換されません。だから、「終活」を打つには、「終わり」と「活動」を出して、「わり」と「動」を削除する方法を取っています。現在、「終活」が進んできているといっても、機械上ではまだまだ認定不足なんですね(苦笑)。そんな愚痴とともに、今後、「終活」が、もっとメジャーになっていくことを願っています。

このガイダンスは、これで完成ではありません。ご意見、ご提案、アイデア等がありましたら、随時募集します。ご意見等応募の専用様式は特にありませんので、①内容(ご意見等)、②所属(事業所・団体名)、③氏名、④職種、⑤連絡先(郵便番号、所在地、電話、FAX)をご記入の上、編集室宛FAX等にてお送り下さい。

保管には十分気をつけて下さい。

個人情報の漏洩には注意して下さい。

松 原 市 医 師 会

(複製・発行) 松 原 市 医 師 会

〒580-0015 松原市新堂1-602-4

TEL 072-333-3531

FAX 072-336-8647

(企画・編集) 河内長野市医師会 (地域連携室)

〒586-0012 河内長野市菊水町2-13

TEL 0721-54-1700

FAX 0721-54-1567

令和元年10月