

エンディングノートで 自分の思いを伝える準備を始めよう

～人生の最期まで自分らしく生きるために～



問合せ先 地域医療課地域連携グループ(市立医療センター ☎96-8208)

近年、注目されている「終活」について

終活とは、人生の最期に向けて行う活動、事前準備のことです。今後の介護や医療についての意向、亡くなったときの葬儀やお墓に関すること、身の回りの物品や財産を整理する生前整理など、人生の最期を見据えて準備を行うことです。

終活として取り組んでいることについて、鈴鹿亀山地区広域連合の高齢者介護に関する調査結果では「特になし」が56.9%と最も高く、次いで「身の回りのものの整理や処分」が35.6%、「財産の整理や相続の準備」が6.9%、「エンディングノートの作成」が5.4%となっています。

終活をする上で重要なことは、できることから始めることと、自分がこれまで歩んできた人生を振り返り、気持ちを整理することで、これからの人生を自分らしくどう生きるか自分の考えを整理し、家族などに伝えることです。

自分の考えを整理し、伝える方法の一つに、エンディングノートの活用があります。

エンディングノートとは

自分の人生を振り返るとともに、人生の最終段階や死後の希望を書くなど、残された家族などがさまざまな判断や手続きをする際に必要な情報をまとめておくノートで、形式や書き方にとらわれず、自由に書くことができます。エンディングノートには法的な効力はありませんが、自分のことや考えを整理するきっかけになるだけでなく、判断能力や意思決定能力の喪失を伴う病気などにかかった場合や、治療・介護、葬儀、財産などに関する思いや希望を伝えるときに、重要になります。



自分自身のこれからの見据え、終活を始める第1歩として活用できる、エンディングノート「じぶんノート」を作成しました

自分らしい未来を過ごせるよう、家族や大切な人と自分の「これから」について話し合うきっかけとして活用してみたいかでしょうか。エンディングノートは、次の窓口で配布しています。

【配布窓口】※希望する人にお渡しします。

- 市立医療センター 地域医療課地域連携グループ
- 地域福祉課高齢者支援グループ(あいあい 6番窓口)
- 社会福祉協議会(生活支援係 あいあい 1番窓口)
- 基幹型地域包括支援センター (あいあい 1番窓口)
- 亀山第1地域包括支援センター ☎96-8686
- 亀山第2地域包括支援センター ☎97-3331

市民公開講座

住み慣れた地域で自分らしく過ごすために ～在宅医療・認知症・フレイル予防について一緒に考えてみませんか～

と き 2月23日(日・祝)午後1時30分～3時30分

と ころ 市文化会館大ホール

内 容 1部 講演 「住み慣れた亀山市で 人生の最期まで過ごせる社会を目指して～ユニバーサル・ホスピスマインドをすべての人生のそばに～」

講師 めぐみ在宅クリニック 院長 小澤 竹俊さん
(一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会代表理事)

座長 みえ在宅・内科クリニック 院長 門間 文彦さん

休憩 フレイル予防体操(会場の皆さんと一緒に体操を行います)

2部 認知症寸劇 「はじまったか?ヨシオじいちゃん」 わおん爆笑劇団

※健康チェックコーナーもあります(正午～午後1時30分)

参加費 無料(希望者にはエンディングノートを配布します)

定 員 500人(先着順・予約不要)

主 催 亀山市、亀山市立医療センター

共 催 一般社団法人亀山医師会

来場記念品
進呈
(先着300名)

問合せ先 地域医療課地域連携グループ (市立医療センター ☎96-8208)
地域福祉課高齢者支援グループ(あいあい ☎84-3312)
市民課医療年金グループ (☎84-5005)