

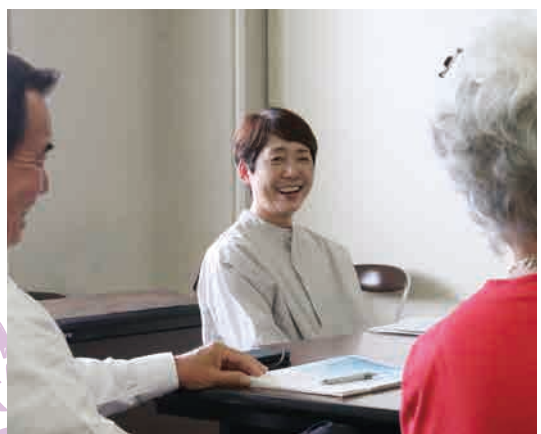
エンディングノートを書いてみました

市内在住の坂本さん、齋藤さん、石丸さんに市で配布しているエンディングノートの作成に取り組んでもらい、書いてみた感想などを語っていただきました。

坂本勇さん(以下、坂本) 実は、以前に少し書いたことがあります。コロナ禍で私たちの生活は一変し、何が起るかわからない状況の中、自分の気持ちを家族に伝えておかなければと考えることがきっかけでした。**齋藤世美恵さん(以下、齋藤)** 息子と終活の話が出ていたのでノートを購入しましたが、書く暇がなく、そのままにしています。今回の取材をきっかけに書くことができて、うれしく思っています。



石丸里佳さん(以下、石丸) 正直な感想を言うと、私の場合は書くタイミングはもう少し先でもいいかもしれないと思います。**坂本** エンディングノートは手間がかかるイメージがありました。いざ書いてみると質問に答えていく一問一答形式が多く、書きやすいものでした。葬儀や財産などの事務的な項目から、今後の人生のことなど心情的な項目まで幅広く記入できることが、とても印象的でした。**石丸** 書いてみると、ほとんどの項目で家族の判断に任せたいと思うことが多かったです。そのことを家族に話す理解を示してくれて、ノートをきっかけに、日頃から家族との



コミュニケーションが取れていることを実感できました。**齋藤** 私も息子が家に来た時に、今回書いたノートを見て話をしました。書いた内容を息子が真剣に読んでる姿を見たら思わず涙が出てしまっていました。書いて良かったです。**坂本** そうですよ。私は、普段は照れくさくて言えないことも、ノートなら自然に書いて残すことができると思いました。ノートを書き進めていくと、今までと考え方が変わりましたね。妻や子どもにもノートを通して自分の気持ちなどを率直に伝えたいと思うようになりました。知人や友人にも「ぜひ、ノートを書いてみては」と勧めたいと思います。



市では

エンディングノートを無料配布しています

高齢介護課では、超高齢社会に向けた対策の一つとして毎年エンディングノートを配布しています。令和元年度から始まった事業ですが、早いときでは約1週間で配布が終了した年もあり、市民の皆さんの関心の高さを実感しました。そこで今年度は、さらなる内容の充実を図るために冊子をリニューアルしました。「デジタル資産やSNS、サブスクリプションに関する項目」「これからの人生を豊かに過ごすために考えておきたい項目」「大切な人へ伝えたい思いを綴るページ」が大きな追加点です。私たちは、誰もが旅立ちの日を迎えます。それまでの時間を充実させるために、ノートを活用していただけるとうれしいです。市ホームページでも冊子データを掲載していますので、ご覧ください。



配布期間

9月29日(金)まで(先着)

配布場所

- 高齢介護課
 - 市民総合窓口課、(市)市民総合窓口室
 - 古河断熱東公民館
 - 高齢者サポートセンター古河・総和・三和
- ※10月以降は(市)高齢介護課と各高齢者サポートセンターで配布。

問い合わせ

☎ 高齢介護課 02-4921-4921



詳細はこちら

配布中のエンディングノート



※エンディングノートに法的効力はありません。

エンディングノートを書く際のポイント

エンディングノートは自分の希望や気持ちを形にするものです。書く内容に明確な決まりはありませんので、伝えておきたいことや書きやすい項目から始めましょう。記入項目は①自分のこと②財産のこと③保険や年金のこと④治療や告知のこと⑤葬儀やお墓のこと⑥大切な人へのメッセージが代表的です。保険や葬儀など、事前に内容を確認しておくことで、見直しの必要性に気付くメリットもあります。ノートは、何度でも書き直せるのが一番の利点。自分の考えも時間とともに変化します。半年や1年など期間を決めて、定期的に内容を見直すことが大切です。記入日も残しておくことで、見直しの目安になります。人生100年時代のいま、今日は残りの人生の最初の1日。悔いの無い日々を過ごしてください。



エンディングノート認定講師 安喰ひとみさん