



エンディングノート ①

～ エンディングノートの目的は「これからをどう生きるか?」～

最近、「エンディングノート」という言葉を耳にするようにはなりましたが、まだまだ浸透していないのが現状です。その理由として、詳しいことがよくわからなかったり、「エンディング(終わり)」という言葉から、遺産相続やお葬式などをイメージしたりするなど、何となく遠慮したい気持ちが働くからではないでしょうか。

しかし、エンディングノートの目的は「これからをどう生きるか?」ということにあります。つまり、人生の終末に焦点を当てるのではなく、これからの生活を充実するための計画書、例えば「65歳からの未来計画ノート」であり、より良い人生を考えるためのきっかけ作りにあります。また、未来を見つめることで、今までの生き方を振り返ったり、やりたいことに気づいたりするなど、「生きる活力」を養う役割もあります。

そのため、エンディングノートを終末期と結びつけるのではなく、退職したときや、子どもが独立したときなど、人生の節目において作成するものとして考えてみてはいかがでしょうか。エンディングノートは、遺言と異なり法的な拘束力はありません。だから、そのときの思いを残しておくことができるし、その都度書き加えたりして、日記のような心持ちで簡単に取り組むことができることも特徴の一つです。

また、予期しない出来事や突然の病気で、自分の希望を伝えることができなくなった場合に備えて、医療やケアに関する希望や自身の思いを家族や医師に伝えておくことは重要なことです。

ちなみにエンディングノートは、本屋さんでも販売しています。地域包括支援センターに問い合わせる方法もあります。書き始める時期や内容を見比べれば、自分に見合う一冊に出会えるはずですよ。

人生八十年、九十年の現代だからこそ、「エンディングノート」を「私の生き方ノート」として捉えて、気軽な気持ちで作成してみてもいいのではないでしょうか。

(文責) 岡崎 幸友准教授(吉備国際大学社会福祉学科)

☎ 保険課連携推進係 ☎21-0304



普段からお手伝いで参加し、ちゃっかり昼ご飯を皆さんと一緒に頂いたりしていますが、自分がこのような形で何かを披露するのは初めてです。僕が何か出し物をするのが決定し、それから、どうすれば楽しんでもらえるのか……1カ月ほど悩んだ末に、たどり着いたのが朗読劇で、今回は芥川龍之介の「蜘蛛の糸」と「羅生門」を読みました。ところが、「蜘蛛の糸」はともかく「羅生門」なんて、およそこの



協力隊がゆく

こんにちは、宇治・松地域担当の長谷川竜人です。先日、といってもすこし前のことではありますが、宇治町のミニディサービス参加者の皆さんの前で朗読劇を披露してきました。



申し訳なきように昼食をとる長谷川隊員

ような場で読むに相応しい物語といえるものでないことは明らかで、正直に書くと、読んでいる最中に自分自身でも「早く終われ」と念じつつ、さっさと思い切れ」と念じつつ、何とか読み切ったような次第です。それでもミニディサービス参加者の皆さんからは、温かい拍手を頂きました。大変ありがたいことです。次の機会があれば皆さんにもっと楽しんでもらえるようにがんばらなければ。その機会がいつなのか、そもそも来るものなのかも分かりませんが、とにかくこれから、泉鏡花でも練習したいと思っています。



ヒルクライムチャレンジシリーズ2015高梁吹屋ふるさと村大会が、10月4日に開催されました。大会最多となる884人の選手が秋晴れの下、コースを疾走しました。レースの開催に伴い、交通規制にご協力いただき、沿道から声援を送っていた地域の皆さん、大会の準備・運営、おもてなしで大会を支えてくださったボランティアの皆さん、選手として参加いただいた皆さん、本大会に協力していただいた全ての皆さんに心からお礼を申し上げます。

総合優勝・男子は、益川慎平さん(京都府)、同・女子は、松本雪子さん(大阪府)、市内在住者の最高成績は、宮本直輝さん(21歳・川上町七地)でした。

参加した選手からは「沿道からの応援がうれしかった」「ゴール後のおもてなしでいただいた猪汁がおいしかった」「来年も参加したい」などの声をいただきました。

問 同大会実行委員会事務局 ☎21・0425