

さまざまなタイプの「エンディングノート」。手前は南魚沼市社会福祉協議会が作製した「ライフデザインノート」(21頁)。社協のホームページからダウンロードして利用できます



新潟県南魚沼市社会福祉協議会 本多博樹さん

老後も安心 地域づくり

介護・空き家…家族で話し合い

新潟県南魚沼市では社会福祉協議会(社協)で「老後の生き方ライフデザインノート」を活用し、年をとっても安心して暮らしていける地域づくりを目指しています。ノートを作製した本多博樹さん(地域福祉係長)

◆ 新潟県南魚沼市では社協に話を聞きました。この「ノート」は家族の歴史を記録し、もしもそのときに役立つよう準備をするための「自分史」ノートです。「ノート」が誕生したのは今から8年前。祖母の死がきっかけ

の判断が正しかったのか悩んでいました。「祖母の意思が事前に明らかにされていれば父は迷わなくて済んだのでは？」という思いがありました。社協では希望者にノートを無料で配布しています。全国からも要望があれこれ来て、1万5千部を発送しました。民生委員や地域のボランティアからも地域のお年寄りに勧めてもらいながら一緒に取り組んでいます。こちらは田舎なので空

「終活」ブームの中で「エンディングノート」への注目が続いています。万一のときに備えて、自分の希望を書き留めておくノート。「いつか書きたい」と思っている、どんなことを書いたらいいのかわからないと悩んでいる方も多いのでは? 「エンディングノート」の上手な活用について紹介します。(徳間絵里子)

東都生協ライフプランアドバイザー 金田和子さん

書き出せば将来目標も

書き換え可能、心の整理に

東都生活協同組合(東京都世田谷区)の共同購入事業部にある共済グループでは、組合員を対象に「ライフプラン学習会」を開いています。エンディングノート」の書き方ワークショップ(2日)では、ライフプランアドバイザーの金田和子さんが講師を務めました。「エンディングノ



金田さん

ト」には①書くことで自分のことが整理できる②自分の気持ちを伝えられる③もしものときに家族が困らない、といった役割があります。「書き方が分からない」という質問に、金田さんは「とりあえず手元にあっても、まだ書く必要はない」と思っている人が多い。でもまずは書き出してほしい。これから

の人生を考えるきっかけになり、将来の目標が見つかります。話し合います。書店で立派な表紙のものを探すと、インターネットで検索し、気に入ったものを無料でダウンロードするのが一番のおすすめの方法です。金田さんによると「エンディングノート」には

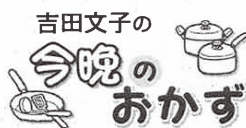
遺言書のような法的効力はありませんが、感謝の気持ちを残すこと、人生を振り返ることで、家族が相続で争うこととはなくせるというメリットがあります。「一人暮らしの方からノートは誰に預けたらいいの?」という質問があり、身寄りがない人には切実な問題だと分かりました。その場合、後見制度などの法的な支援がセットで必要です。ある参加者からは、親のスマホにロックがかかっていて、死後誰に連絡送ってほしいですね

エンディングノート 上手な活用紹介

どんな項目があるの?

(例)

- 自分自身の歩み
 - ・ 学歴、職歴
 - ・ 趣味、思い出
- 財産記録
 - ・ 土地建物、預貯金
 - ・ クレジットカード
 - ・ 生命保険、損害保険
- 医療の希望
 - ・ 病名や余命の告知を望むか
 - ・ 延命措置について
 - ・ 臓器提供について
- 介護の希望
 - ・ 介護してほしい人、場所
 - ・ 介護費用の準備
- 葬儀についての希望
 - ・ 生前予約、生前契約
 - ・ 葬儀形式、葬儀費用
 - ・ お墓について
- 亡くなったときに連絡してほしい人リスト
- 大切な人へのメッセージ



吉田文子の「今夜のおかず」 卵豆腐は手作りして温かいうちに食べるとおいしいですよ。今回は固めに作ってキノコあんをかけました。

卵豆腐のキノコ

- ◆材料(2人分)
- 卵(M)2個/だし汁約110
- キノコ+150g/シメジ50
- ネギ/長ネギ30g=計150円

10分加熱する(中央に竹ぐしを刺して卵液が出てこなくなるまで)。

④がだし汁150ml、キノコは斜め薄切りのネギ、

お知らせ

◆全進研秋のセミナー「いま、ともに『家族』を考える」ルポライター 杉山春さんをお迎えして11月15日(日)午後1時半~4時半。オンラインで実施。第一部:私立高校家庭科教諭の鈴木博美さんが実践報告し、ルポライターの杉山春さんと、乳児院施設長で認

定N 止全 の黒 ム二 待 学ひ 向け 希望 メー 指導 指 導