

# みんなで 支え合い

## 地域包括ケアシステム

人生を最期まで自分らしく生きていくために、人生を振り返り、自分の思いや希望を整理して、書き記してみませんか。  
今回は、「エンディングノート」について紹介します。

### 「エンディングノート」とは

エンディングノートと聞くと、マイナスなイメージを抱く人もいるかもしれませんが、しかし、エンディングノートは、自分の人生を振り返り、思いや希望を整理することでこれから先の人生の在り方について考えるお手伝いをするものです。



を伴う病気などにかかった場合の治療や介護、葬儀、財産などに關する思いや希望を伝える役割があります。

終末期や死後の希望、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書き残すこともできます。法的効力がないため、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」と「人生会議」

エンディングノートは、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の治療や介護、葬儀、財産などに關する思いや希望を伝える役割があります。病気などによって本人の意識や判断能力がない状態になったときに、どのような医療や介護を受けて最期を迎えたいかは、エンディングノートを残すだけでなく、日ごろから家族や支援者たち（医療・ケアマネジャーなど）と話し合っておくことが大切です。この過程を「人生会議」とい

い、もしものときに自分の意思を反映させやすく、本人に代わって治療の方針などを判断する家族などの心の負担を軽減することにもつながります。

また、これまでの生き方や考え方、価値観などを家族や身近な人と共有することは、本人の意思や望みを尊重し、住み慣れた地域で最期までどのように過ごしていくかを考えるきっかけにもなります。エンディングノートや人生会議を通して家族や身近な人と考えを共有できるようにしてみませんか。

### 筑紫野市版エンディングノートについて

筑紫野市では、地域包括支援センターの社会福祉士協力のもと、エンディングノートを作成しました。市役所高齢

者支援課窓口にて希望者へ配布しています。※一人一部まで。数に限りがあります。なお、市のホームページではエンディングノートのデータを公開しています。



### エンディングノートの書き方

- 好きなページから気軽に書いてみましょう。
- 家族や身近な人と相談しながら書いても良いでしょう。
- 定期的に見直ししましょう。
- 何度書き直しても大丈夫です。鉛筆で書いても良いですよ。

- 書き直した際は更新日を忘れないで記入しましょう。
- 信頼できる人にノートの存在と保管場所を伝えましょう。
- 大切な情報を記すので保管には十分注意してください。

このように、既存の活動やつながりを大切にしつつ、地域に関わるさまざまな人や団体ができる範囲で支え合う、まちづくりが広がっていく姿は、まさに地域包括ケアシステムであり、市でもこのような取り組みが広がるよう努めています。

問 高齢者支援課