

安心のまちづくりのために

第72回

高齢者の暮らしを考える

インタビュー

もめんノート



市ホームページ

昨年9月に完成した松阪市版エンディングノート「もめんノート」。この「もめんノート」は、自分にもしものことがあった時に備え、家族に伝えるべきこと、伝えておきたいことを書き留めておくノートです。地域包括支援センターでは、各地域においてエンディングノートの書き方を講座を開催しています。そこで、ノートの使い方のポイントや、実際に活用された方の話を紹介します。

もめんノートの

大切なポイント

【第一地域包括支援センター
社会福祉士 殿本 由華さん】

本日に多くの反響をいただき、市民の皆さんの関心が高いことを実感しています。「もめんノート」は、人生の最期に関する医療や介護、相続など大切な項目がたくさん含まれています。「自分にはまだ早いか」「縁起でもない」と感じる人もいるかもしれませんが、いざという時に、自分の希望や意思を伝えることのできる大切なノートと捉えてもらえると嬉しいです。自分が書きやすいところから記入し、何度でも書き直してください。また、このノートを書くために、家族などと話し合うことは、自分の考えや気持ち伝えるきっかけにもなると思います。

「もめんノート」を

実際に書いてみた感想

【書き方講座参加者
木村 加代子さん】

「書き方の手引き」には「わくわくした気持ちで書いてほしい」と書いてあり、「なんて素敵な言葉なのだろう」と感動しました。自分のことを振り返る項目では、まず、これまで大変だったことや愚痴が出てきたのですが、途中から「今、幸せじゃないか」という気持ちが湧いてきました。今の幸せを実感できたことで、これからのこともわくわく感を忘れずに、前向きに捉えようと思えました。今は健康で、ボランティアなどもしていますが、一寸先のことはだれにもわかりません。だからこそ、今のうちに書き残しておくことが大切だと感じまし



(左)殿本 由華さん
(右)木村 加代子さん

もめんノート配布中

高齢者支援課、各地域包括支援センター、各地区市民センターで「もめんノート」を配布しています。一緒に配布される「書き方の手引き」を参考に活用ください。また、市ホームページでも案内を掲載しています。

もめんノート
伝えたいこと

約9,500人の
皆さんにご利用
いただいています。

【問】 高齢者支援課 ☎53-4099