

もめんノートの使い方講座

船江を元気にする会

インタビュー

令和2年9月から松阪市版エンディングノート「もめんノート」を市役所、各振興局、各市民センターや各地域包括支援センターで配布しており、すでに一万人以上の人にお渡ししています。このノートはもしもの時に備え、自分の考えや想いを家族や信頼できる人に伝えることができるノートです。各地域包括支援センターでは、たくさんの人に活用いただけるよう「もめんノート」の書き方講座を開催しています。今回は、「船江を元気にする会」で書き方講座が開催されましたので、お話をうかがいました。



もめんノート使い方講座の様子

もめんノートの活用方法について教えてください

万が一の時のためのノートです。元気づけに「先のこと」を考えて書けるようになっており、「これからの人生の歩み」を自分の中で整理することができるといえます。また、ノートを見ながら家族や信頼できる人と「今後について」話し合うことで、それぞれのとらえ方にも寄り添うことができるのではないかと思います。

書き方についてアドバイスをお願いします

全部で26ページありますので、最初から漏れなく書くことと思うと大変です。項目を見て、自分が一番書きたいと思うところから書き出してもらおうのが良いです。私のおすすめは5ページの「私のお気に入り」から書き始めると気軽に書き進めることができます。また、鉛筆で書いておくと、気持ちが変わった時に書き直すことができます。最近です

市ホームページで「もめんノート」について、動画で詳しく説明しています。ぜひご覧ください。



第四地域包括支援センター
吉住岳人さん

と、スマートフォンやパソコンなどインターネットを利用する人も増えていきます。ログインするための情報などもきちんと残しておきましょう。

皆さんそれぞれに書きたくなるタイミングがあると思います。その時の気持ちに合わせて少しずつ記入し、活用してもらえると嬉しいです。

参加者の声

- 家族を亡くした時にすごく苦勞したことがあるので、情報を残すことの大事さをより感じました。
- 周りの方への感謝の気持ちを書き残したいです。
- 元気なときに書いて家族に伝えることで、家族の気持ちや接し方も変わってくると思います。
- ノートをもらったタイミングで書き出しました。後々、気持ちがかわるかもしれませんが思いつくまま書いてみます。