



さいごに  
最期にもめんため、伝えようわたしの思い

## 松阪市版エンディングノート「もめんノート」

皆さんは松阪市版エンディングノート「もめんノート」をご存知でしょうか？自分にもしものことがあった時に備え、家族や大切な人に伝えておきたいことを書き留めておくノートで、市役所や地域包括支援センターで配布しています。今回は、「もめんノート」を書くことやこれからのことを大切な人と話し合うことの重要性を地域の皆さんに伝える地域包括支援センター社会福祉士の皆さんにお話を伺いました。

### もめんノートの活用法は？

家族や大切な人に伝えておきたいご自身の思いや考えを書き留めておくノートです。人生の最終段階を考えると暗いイメージになるかもしれませんが、自身の残りの人生を前向きに考えるために活用していただきたいと思います。

### どんなことを書き残しておくとか良いか？

●自身の病歴、生い立ち、親戚関係など、意外にも家族はあなたのことを知りません。もめんノートを書けずにいる方が多いですが、書いて伝えておくことが大切です。「書く」と

思うタイミングは人それぞれ異なりますが、書きやすい項目からまずは書いてみてください。財産や家の整理など元気なうちにしかできないこともあります。

●県外など遠く離れた家族と会った際には、自身の希望を伝え、話し合うきっかけにしてみてください。

●延命治療などについて意思を残しておくことは、残された家族の決断の後押しになります。どんな選択をしても必ず迷う時がありますが、自身の意思を伝えておくことで、「本人の意思だったから」と、家族はその決断に納得できるのではないのでしょうか。大事なものの場所は伝えてあるが、

家族に対して自分の想いを伝えたいとがないという方も多いです。「大切な人へのメッセージ」のページは書いてもらうようにお勧めしています。何を思い、何を考えているのかを自身そして周りの方のために残しておいてください。

●「もめんノートを通じて想いを伝えてもらうってあってよかったよ」といった声がたくさん聴けるようになり、本人や家族が納得できる人生を歩んでいただけると嬉しいです。

### 「もめんノートの書き方講座」開催中

詳細はお住いの担当の包括支援センターへ。

- 第一地域包括支援センター ☎25-1070
- 第二地域包括支援センター ☎42-7255
- 第三地域包括支援センター ☎32-5083
- 第四地域包括支援センター ☎51-5885
- 第五地域包括支援センター ☎25-4300

【問】 高齢者支援課 ☎53-4099