

安らぎへの
したく

-5-

「私が病気になって最期を迎える時、延命だけの手当てはしないように」

愛媛県西条市の永井民枝さん(87)は、冷蔵庫の扉に自分の思いを書き留めた短冊を張っている。長男の功一さん(64)夫妻とは廊下でつながった2世帯住宅。台所も食事も家計も分け、自立した一人暮らしだ。日頃から家族に自宅で最期を迎えたいと伝え、かかりつけ医にも胃ろうはせず往診による在宅医療を望んでいる。ただ、認知症などになって伝えられない場合も起こり得る。そこで名前と日付を添えた自筆の意思表示をしておこうと考えた。

家族に迷惑を掛けたくない、80歳の時に1人で写真屋に行き遺影を撮り、自分の戒名も考えしてもらった。「生前にやるべきことはやってあるんよ」とほほ笑む。今も畑に出て野菜を作ったりそれを加工したり、コーラス活動や地元の史跡調べなど忙しい毎日を送る。

人生の終わりを考えて今をより良く生きる活動

終活 自筆意思表示 短冊に

チェンジ！ 認知症

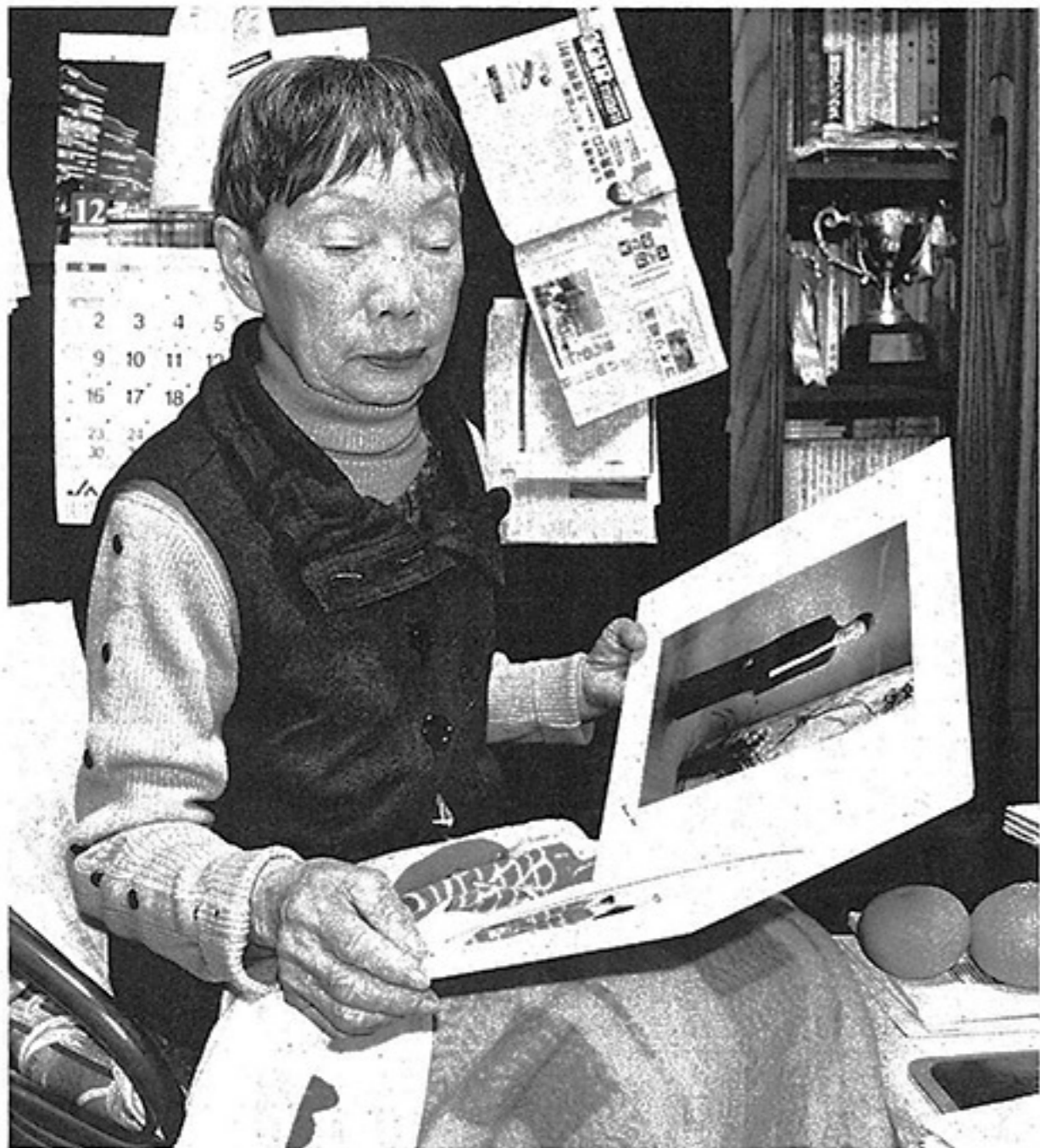
第5部

「終活(しゅうかつ)」がされている項目は①簡易な注目を集めている。終活 履歴・自分史②誰に、どカウんセラ―協会の武藤 ことで介護してほしいか③頼胡理事は「いつ認知症 終末期医療の意思④葬儀になるか、命がなくなる や墓の希望⑤友人知人のか分からない。元気なう 連絡先⑥生命保険を含むちに自分の思いを書き始 財産関連―など。

めて、伝える用意をしてほしい」と提案する。人生を振り返りながら書ける項目から取り掛かる。定期的に書き直すことがエンディングノートとも大事だ。周りに迷惑だ。自分の情報を書き留めて伝えられる備忘録のめて伝えられる備忘録のようなもの。遺言書と違法的効力はないが、遺言書を書く準備にもなる。書店で買えるほか、葬儀屋や信託銀行の相続セミナーに行けば無料でもらえる。まずは既製品

の活用が手軽だ。ノートに最低限設けらあげられるのも手だ。「介護

高年齢となり認知症の疑いが出てきたら、早めに家族が聞き取って書いてあげられるのも手だ。「介護



自分で準備した遺影を見る永井さん(愛媛県西条市)

「ノート」活用し証拠

はどうされたいのか」「最期は家か病院か」など、エンディングノートの項目に従って、気持ちを丁寧に聞いていく。

5年前に病気で母を亡くした武藤理事は「母の意思を書き残したものがなかったため、遺留品の処分到现在でも悩んでいる」と話す。本人の思いが後になっても分かれれば遺族の判断材料になる。元気なうちに話し合うのは大切だが、会話だけでは記憶があいまいになりがち。ノートでもメモでも証拠として残し伝えることが必要だ。