

自身の歴史を振り返り、まずは心の整理から

# 充実した 高齢期を 生きるために

団塊世代が後期高齢者になる2025年には、65歳以上の人口が30%を超える時代を迎える。超高齢化が加速する中、高齢者が健康で充実した日々を過ごしていくためには、どのように考えていけばいいのか。一般社団法人終活マイライフ（札幌市）の熊崎梨絵理事にうかがった。



終活マイライフ  
熊崎 梨絵 理事

## 課題となる男性の コミュニケーション

会社勤めの方であれば、通常は60〜65歳で定年退職し、セカンドライフを迎えるわけだが、当然のことながら、その後の人生の考え方は個人個人でさまざまだろう。熊崎理事は7年程前までMSW（メデイカル・ソーシャル・ワーカー）として医療機関に勤務した経験を持ち、特に男性はコミュニケーション面で退職後の生活に支障を来すケースが多かったと話す。

「デイサービスに通うなどばかりかかしいという認識を持っている男性が少なくありませんでした。特に戦後の苦しい時代を過ごされてきた方々は、プライドが捨てきれず、デイサービスには行きたがらなかったことが印象に残っています。」

男性の場合は家事の習慣がない方が多いので、1日中寝ているかテレビを見ているという生活で、食事はコンビニ

で安い総菜を買って済ませるなど、栄養バランスも含めて危惧されるケースもありました。

生活は一人でできると支援を断っていた男性でも、結局は体調を崩して救急車で病院に搬送されるなど、これもプライドが邪魔になったケースといえるかもしれません」（熊崎理事）。

入浴を面倒がる男性も多かったといい、デイサービスに行けば食事も入浴もできると説得し、何とか通ってもらったよう関わった事例もあったという。しかし、それでもかたくなに

デイサービスには通わないという男性もおり、そのようなケースではヘルパーを要請するなどして対処したと熊崎理事は話す。

ちなみに、熊崎理事の父親も仕事をリタイアしたばかりで、趣味のゴ

ルフやパソコンで、充実した時間を過ごしているようだという。このように、元々の趣味がある場合はよいが、「生きがい」を問われて、すぐに思い浮かべられる方ほどのくらいいるだろうか。仕事一筋で来た男性ほど、そうしたことを考える余裕はなかったかもしれない。実際、熊崎理事が最後に何をしたいか高齢者に尋ねると、何も決まっていなかったと答える方が多かったという。

たとえ趣味が見つけれなかったとしても、これからや



デイサービスに通いたがらない男性が少なくないという

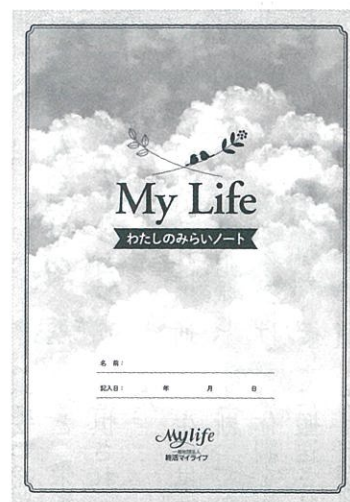
てみたいと興味を持てること  
 でよいので、何かを見つけて  
 ほしいと熊崎理事。そのため  
 には、自分自身のこれまでの  
 人生を振り返り、整理整頓し  
 てみることに糸口になる場合  
 があるという。

**まずは「心の整理」をして  
 残された人生を考えたい**

終活マイライフで作成して

いる「みらいノート」は、人  
 生の振り返りと、将来につい  
 て考えることを促すページ作  
 りが成されている。

「『わたしの支えの地図』と  
 いうページを設けているので  
 すが、自分にとって大切な場  
 所、人、時間、物、食べ物、  
 思い出などを書き込めるよう  
 にしています。また、幼いこ  
 ろから小学校、中学校、高校、  
 それ以降のことなどを書き込



「みらいノート」の表紙(上)と、  
 「わたしの支えの地図」のページ

む「わたしの歩み」というペー  
 ジも設け、それぞれの時代の  
 振り返りの機会としています。  
 自分の好きなことやこだわり、  
 歴史などを掘り起こし、自分  
 自身の整理整頓を行うことで、  
 自身の本当の思いをあらため  
 て知るきっかけになるかもしれ  
 ません。

いわゆる「終活」を考える  
 エンディング・ノートはここ  
 数年でかなり普及してきたが、  
 同法人では、これからの明る  
 く元気に生きるきっかけにな  
 ればとの思いから、「みらい  
 ノート」を作成したという。  
 「わたしの支えの地図」のペー  
 ジには、「わたしの将来の夢」  
 や「わたしの役割」という項  
 目も設けている。

「将来の夢を書くのは難しい  
 という方もいますが、今まで  
 してみたいと思っていなか  
 ったこと、奥さんと旅行に行  
 くといったことなど何でも構  
 いません。

役割を持つことも大切です。  
 どんなに小さなことだってよ  
 いのです。認知症になって、  
 色々できなくなってしまうと

も、タオルを畳んだり、食器  
 を拭くことができれば、それ  
 が大切な役割になります。ノー  
 トを通して、こうしたこと  
 を考えるきっかけにして頂くこ  
 とが私たちの願いです。

同ノートには、「わたしの年  
 表」というページもあり、年  
 月日と出来事を書き込めるよ  
 うになっている。「こうした  
 ノートは何をどこから書いて  
 よいかわからないという人  
 々も、出来事を順に書いていく  
 だけで、考えの整理に役立つ  
 かもしれません」と熊崎理事  
 は話している。

家計図のページでは、自分  
 を中心に曾祖父・曾祖母の世  
 代から孫の世代まで名前を書  
 き込めるようになってい  
 る。「北海道では家系図のない家も  
 多いと思いますが、地域性も  
 多彩です。家族で思い出した  
 り、話し合うなど人生会議の  
 きっかけにして頂ければと思  
 っています」。

ノートにはこのほか、相続  
 の順位、介護・看病に関する  
 希望、延命・緩和治療、臓器  
 提供、葬儀などに関する希望

http://www.jlife.co.jp

楽しく、安心で快適なセカンドライフを……

<p>グループホーム かわしも公園 札幌市白石区川北2条3丁目7-13 TEL.011-873-7007</p>	<p>住宅型有料老人ホーム 愛郷コート南の沢 札幌市南区南沢1条1丁目5-46 TEL.011-578-8080</p>	<p>住宅型有料老人ホーム 愛郷コート月寒西 札幌市豊平区月寒西1条6丁目1-30 TEL.011-858-0808</p>
--	--	--

事業主体 株式会社 ジェイ・ライフ 〒062-0021 札幌市豊平区月寒西1条7丁目4番15号  
TEL.011-850-2380 FAX.011-852-1070

北海ケアサービス株式会社  
笑顔で明るくやさしく安らぎあふれる安心生活

<p>就労継続支援B型事業所 ワンダホープ 札幌市白石区北7条3丁目8-15 第10北海マンション1階 TEL.011-873-6700</p>	<p>(介護予防)認知症対応型 グループホーム 北海ハウス 札幌市白石区北7条3丁目8-12 TEL.011-871-7000</p>	<p>(介護予防)認知症対応型 グループホーム 北海ハウス 二番館 札幌市白石区北8条3丁目6-30 TEL.011-875-2500</p>	<p>(介護予防)認知症対応型 グループホーム 北海ハウス みずほ館 江別市あけぼの町51-13 TEL.011-391-8787</p>
--	---	---	---

介護職員募集中!  
 相談窓口 ☎ 0120-91-3366  
 メールアドレス hokkai-care@siren.ocn.ne.jp

家族信託・相続・遺言・後見  
 情報はたくさんあるけど…  
 信頼できる所に相談したい。

民事信託士(弁護士・司法書士限定の信託に関する専門資格)として  
 道内初登録!信託・相続専門司法書士にご相談下さい。

さっぽろ福助司法書士事務所  
 司法書士 民事信託士 福井拓史  
 札幌市西区山の手1条13丁目1番11号 TEL.011-300-2929

高齢者共同住宅 ハルミ大空ハイツ  
 地域に根ざした介護を目指し、  
 訪問介護サービスを提供します。

介護職員募集  
 初任者研修(ホームヘルパー2級)  
 お持ちの方

◆月～土/9:00～17:00  
 ◆定休日/日曜・祝日・12月29日～1月3日

お気軽にお問い合わせ下さい  
 ☎011-753-4678  
 札幌市東区北11条東10丁目1-26

運営会社名/株式会社 晴美商事 事業所番号 0170202659

延命治療・緩和治療・臓器提供・病名告知

1) 延命治療について  
 記入日 年 月 日 記入時の年齢 歳  
 延命治療は望みません  
 延命治療を望みます(人工呼吸・蘇生装置・体外循環装置・体外震盪等)  
 リビングウィル・尊厳死の宣言書をおいてあるので、尊重してほしい  
 その他

2) 緩和治療について  
 記入日 年 月 日 記入時の年齢 歳  
 緩和治療は望みません  
 緩和治療を望みます  
 希望しません  
 その他

3) 臓器提供について  
 記入日 年 月 日 記入時の年齢 歳  
 臓器提供は望みません  
 臓器提供を望みます  
 臓器提供を望みません  
 その他

4) 病名や余命の告知について  
 記入日 年 月 日 記入時の年齢 歳  
 わたしは全て告知してほしい  
 わたしは全て告知しないでほしい  
 その他

わたしの家系図

延命治療等はレ点でチェックする形式になっている(左)。右は家系図を書き込むページ。「みらいノート」は定価1000円で販売している。詳しくはお問い合わせを。電話011(215)1005 URL: <http://syukatsumylife.com/>

を書き込むページも設けられている。

高齢になると、心配事や不安があるものだが、介護サービスや保険、年金について考えることは、リタイア後の生活資金を考察することにもつながる。さらに、延命や葬儀に関する希望は残される家族にとって重要なものであるし、相続についてもしっかりと考えておかなければ、後々の争

いごとにもつながり兼ねない。認知症になった場合に備え、

財産の管理等親族に委ねるのか、成年後見や家族信託の制度を利用するのか、意志を明確かにしておくことも重要だ。「私は25年前に弟が脳腫瘍で他界したことがきっかけで、MSWを目指しました。私の家庭では、家族で延命をどうしたいのかなど定期的に話し

合っておりますが、日本では『死』をタブー視する風潮があるので、なかなか話し合えないことかもしれません。ですが、いざ決断を迫られたときに、精神的に動揺してしまい、決められない場面が多々あります。なので、介護や看病などについてもしっかりと自分の気持ちを整理して、記載してほしいです」。

終活マイライフで作っているみらいノートは、介護や看病についての希望、延命・緩和治療、臓器提供、葬儀等の希望は、レ点でイエス、ノーをチェックする方式になっているのも特徴。通常、オープン・クエスチョンの形式で書き込むエンディング・ノートが多いというが、書きやすい工夫が施されている。

「現在の心境ということ、気持ちが変われば、変更すればいい。記入時の年齢を書いておくことで、あのときはこのように考えていた、と振り返ったり、伝える手段にもなります」。

残りの人生を考えたとき、考えるべきことは山積みで、途方にくれてしまうことがあるかもしれない。しかし、一人一人の人生は皆異なるものであり、考え方や生き方は違って当たり前なのだ。「心の整理」をすることで、自分の生き方を見直すよい機会として頂ければ。」

**高齢期においても 社会との接点は重要**

近年は「仕事付き高齢者向け住宅」が提唱されるようになってきているが、65歳を過ぎても働ける方は働いた方がよいと熊崎理事は話す。

「何もしなくなってしまうと、刺激がなく、認知機能も落ちていく可能性があります。ずっと家に閉じこもる生活が続けば、身なりを気にしなくなり、ひげは伸び放題で、風呂にも入らず、女性は化粧をしなくなるかもしれません。社会と接点を持つことはとても重要で、継続雇用の方もいるでしょうし、アルバイトやボランティア、あるいは高

齢者の集まりなど、どのような形でも構いません。できる限り、社会との接点を持ち続けることが大切です」。

一方、昨年以降、新型コロナウイルス感染症の問題で巣こもりする高齢者が増加した。受診控えするケースも増え、デイサービスなども十分に機能しない状況となっている。

「デイサービスによっては、検温・消毒・マスクといった対策をして受け入れているところがありますが、怖くて行けないという方も少なくありません。自粛生活が続く中でも、元々活動的な高齢者はあまり心配がいらなないと思いますが、そうではない方の場合にはいろいろな意味で注意が必要ですよ」。

新型コロナウイルスの問題は早期終息を願うばかりですが、コロナ後の社会生活に向け、ぜひ元気なうちから、自身の生活を振り返ってみてはいかがでしょうか。私たちも、高齢者自身が望む生き方をサポートする活動を続けていきたいと思えます」。

医療法人重仁会グループ サービス付き高齢者向け住宅

高齢者の安心・快適な暮らしをサポート。

■Aタイプ(洋室1人用)  
 合計 90,000円~  
 ●その他、冬季暖房費(11~4月)・月々の食事代・ご契約時に敷金が必要となります。

※管理費・食事代には別途消費税がかかります。  
 ※共益費には共用部の水道光熱費が含まれます。  
 ※管理費は、居室の水道光熱費、生活相談等の生活サポート費が含まれます。  
 ※嗜好品、日用品、オムツ代等は実費となります。  
 ※家具等は使い慣れたものをお持ち込み下さい。  
 ※ご契約時には上記費用と火災保険料、退去時清掃料が必要です。

お問い合わせ 資料請求 morning

サービス付き高齢者向け住宅 モーニング morning

電話 011-868-0001 FAX 011-868-0100 受付時間:月~金曜9時~17時(土・日曜、祝日は休み)

住所:〒003-0026 札幌市白石区本通14丁目南5番25号 ホームページ <http://www.morning-sapporo.jp> メール [info@morning-sapporo.jp](mailto:info@morning-sapporo.jp)

入居者募集 モデルルーム随時見学受付

協力・関連機関 大谷地病院 新さっぽろファミリアクリニック