

今回のポイント

- エンディングノートを渡すとき「これからの人生をよりよくするもの」と伝える
- まずは「ライフヒストリー」の欄を親子で一緒に書く
- 一度書いたら終わりではなく、定期的に内容に変わりがなければ確認する

エンディングノートというと、人生の終わりに向けた終活を思い浮かべる方が多いでしょう。私も、子供からノートを手渡されたら「もうそんな年齢になったのか」と思います。

ノートは、さまざまな種類が書店や文具店などで千円程度から売られています。自治体や企業などが無料で配っているものもあります。主に「家族や友人の連絡先」「延命な

実家で親と過ごす大みそか、正月三日日は「終活」について話し合っただろうでしょうか。高齢者の生きがいづくりに取り組む、認定NPO法人シーズネット（札幌）理事長の奥田龍人さん(69)は、親の「これから」を一緒に考える際、エンディングノートの活用を勧めます。奥田さんにノート作成のポイントを聞きました。

（鈴木雄二）

親の今、これから 帰省で話そう



おた・たつと 札幌市出身、同志社大卒。元道職員。北海道社会福祉士会会長、札幌市介護支援専門員連絡協議会会長を務めた。2011年からシーズネットに活動の場を移し、13年から現職。

認定NPO法人シーズネット（札幌）理事長
奥田 龍人さん

4 エンディングノート 生きた証し 親子で記録

「エンディングノート」の主な内容

- 自分について（名前、生年月日、住所、本籍など）
- 家族や友人の連絡先
- 医療や介護（終末期の延命措置など）
- 財産関係（不動産や預貯金）
- 遺言、遺贈、相続
- 葬儀や墓の希望
- その他（ペットの処遇、パソコンやスマートフォンのデータ処分など）
- ライフヒストリー（生い立ちや経歴、その時々々のライフイベントなど）

過去を振り返ることで、これからの人生を前向きに生きていくヒントが得られる
※上記の項目がないエンディングノートもある

「終末期医療の希望」「遺言」「不動産や預貯金などの資産」「葬儀や墓」といった欄があります。そして、多くのノートには「ライフヒストリー（人生の歴史）」という欄があり、生まれてから現在までの歩みを書き込むことができます。この欄にノートを作成する意義があると考えています。過去を振り返ることで、やり残したことを、挑戦してみたかったことなど、これからの人生を前向きに生きるヒントを得ることができるようですが、親が終活に積極的なら別ですが、子供が親にノートを渡して「書いてね」と言っても恐らくは書かないでしょう。しかしノートは親が生きた証しを記録し、子世代に継承するためのものです。

ノートを親に渡すときは「これからの人生を、よりよくするためのもの」と伝えてください。そして、まずは「ライフヒストリー」欄と一緒に書くことをお勧めします。親の昔話を聞きながら書いていきましょう。親の若いころの話は、子供も意外に知らないもの。もし戦争体験が聞ければ、次世代に継ぐために

ことなど、これからの人生を前向きに生きるヒントを得ることができるようですが、親が終活に積極的なら別ですが、子供が親にノートを渡して「書いてね」と言っても恐らくは書かないでしょう。しかしノートは親が生きた証しを記録し、子世代に継承するためのものです。

高齢の親とコミュニケーションを進めるポイント

（丹下坂愛実さんへの取材による）

説得、アドバイスはしない
お互いの考えや思いを
通すことが話し合いの
目的になってしまう

相手の世界観を
大切にす

子供の世界の範囲で話を
を進めるのではなく、親
が大切にしている世界
観を大切に話を進める

一番心に残っている良い思い出を話す
本題に入る前に話すことで、親と子の双方に相手の話を聞く心の余裕が生まれる

一緒に解決していく
お互いに「どうしたいのか」を聞く、
という意識で話し合いに臨む



会話 説得やアドバイス禁物

久しぶりの帰省で、高齢の親と上手にコミュニケーションを図るコツについて心理カウンセラーで日本実践コミュニケーション心理学協会（札幌）代表の丹下坂愛実さん(48)は「説得やアドバイスはしない」など4点を挙げる。親の「これから」を話し合う際は、一番心に残っている良い思い出を話すと、場が和む。一方で気をつけたいのは「家を処分する」といった事務的な言葉や「亡くなった後はどうするか」といった子供

寄りの発言だ。「大切にしてきた家」など親が築いた人生に配慮する言葉を選ぶといい。話を円滑に進めるには、親の「世界観」を大切にすること。高齢になると、人によっては、退職などで社会との接点が少なくなりがちで、自分の考え方に固執してしまうこともあるという。丹下坂さんは「親は現実的でなかったり、悲観のことを言うかもしれないが、子供は『そういう考えでいるんだね』と受け止めて聞いてほしい」と話す。

も書き残してほしい。子供も親との思い出を話して、親子で過去を振り返るといいですね。ライフヒストリーの記入が順調なら、その流れで、他の項目についてもスムーズに聞

き出せるかもしれません。エンディングノートは一度書いたら終わりではありません。できれば帰省のたびに、考え方が変わっていくか、内容を確認することも大切です。（おわり）