

家族で始める「老い活」!

高齢化が進む今、親の「もしも」の時に、家族が対応に困るケースが増えています。大切なのは、親が元気なうちに「今後をどう過ごしたいか」という思いをしっかりと知っておくこと。大切な人に最期まで自分らしく生きてもらうために、今か

ら家族で未来を語り合う「老い活」を始めましょう。市では、状況に応じて最適な方法や相談先を紹介しています。次のような悩みや困り事がある人はご相談ください。

【問い合わせ先】高齢者支援課(☎66・1018)



INTERVIEW

「もしも」を話せないまま後悔しないために ～父から学んだ老い支度の重要性～



話を伺った森 温子さん

私の父は、約20年間パーキンソン病を患い、最後の1年ほどは認知症も発症し、施設で過ごしました。多趣味で厳格だった父が老いていく姿を見るのはつらく、面会から足が遠のいた時期もありました。認知症が進むと、父は自分の身の回りのこともできなくなっていきました。先の話を切り出せば「早く死ねということか」と悲しそうな表情になり、老い支度ノートのことを知った時には自分で書くこともできなかったため、父が元気なうちに深く本人の意思を聞けなかったことが悔やまれます。

だからこそ、私は、親が元気なうちに「どこまで治療を望むのか」「どこで過ごしたいか」を家族で話し合っておくことが、親が自分らしく生きることや家族の負担を軽減するための大切な準備だと感じました。この経験から私自身も、最期まで自分らしく生きられるように、延命治療や葬儀について、中学生の子どもに既に私の意思を伝えていきます。深刻になりがちな話こそ、日頃から家族と明るい雰囲気です話し、思いを共有することが大切だと感じています。

EVENT

自分らしい人生のために 人生会議をはじめよう ～きっかけとしての老い支度ノート～

▼詳細は市ホームページで。

日時 12月13日(土) 14時～16時

場所 中総合会館

内容 講演「逝くという自然に向き合う」

問い合わせ 高齢者支援課



正しい知識で
未来を選ぶ



舞鶴市では、自分や他者を大切にできるよう、京都府助産師会の協力のもと、市内の中学3年生を対象に「命の健康教育～自分を守るということ～」と題した講座を行っています。この講座では、命の誕生から将来のライフステージや人との接し方について学習しています。

《こども家庭しあわせ課》

INTERVIEW

助産師さんが、ご自身の経験も踏まえて授業を進めてくれたので、自分事として聞くことができました。母親から命の尊さを聞いていましたが、実際に赤ちゃんを抱きあげる体験では想像していたよりもずっと重く、改めて命の持つ重みを実感しました。また、今回の授業で学んだ「嫌なことははっきり言う」ということをしっかりと認識し、自分の体を大切にしたいと思います。SNSでは、誹謗中傷などが後を絶ちません。誰も投稿する前に一度立ち止まり、その言葉が相手に与える影響を良く考えてから発信することが大切だと思います。



城南中学校3年 河合 愛梨さん

ネットやSNSなど、さまざまな媒体で性に関する情報があふれている今、子ども達が誤った知識や偏った情報に触れる危険性が高まっています。また、10代の望まない妊娠や中絶が深刻な社会問題となっており、舞鶴市においても例外ではありません。

正しい知識(生殖、性行動)に加え、自分の気持ちや考えを相手に正確に伝える力(他者を大切にすること、対等なコミュニケーション力)を身に付けることが重要です。この力を養うことで、被害者にも加害者にもならないための力を身に付けることができ、自分を守ることに繋がります。

舞鶴市ではこの事業を通して、生徒たちが将来にわたってより良い選択ができるようサポートすることを目指しています。