

湘南地区民生・児童委員会 高齢福祉部会 自主活動報告

「私の覚え書き、希望のわだち」講座を開催しました

- 日時:令和7年9月2日(火)13:30~14:50
- 場所:コミセン湘南 2階 大会議室
- 講師:茅ヶ崎市高齢福祉部 在宅ケア相談窓口 秋澤さん(青木さん、門谷研修生)
- 参加者:湘南地区民生委員・児童委員、地区社協、町じから協議会、包括すみれ ほか総勢 25 名

講座の主旨

昨年度、75歳以上の在宅高齢者を対象に実施した実態調査では、独居の方、身寄りのない方、高齢夫婦、障がいをお持ちの方などへの訪問面談を通じて、見守りや情報共有の難しさが明らかになりました。その経験を踏まえ、高齢福祉課課と連携し、民生委員自身が「私の覚え書き」「希望のわだち」の書き方を習得することで、今後の支援活動に活かすことを目的とした講座を開催しました。専門職による実践的な指導を受け、地域支援の質向上を目指します。

講座概要(秋澤さんによるプレゼン資料)

1. 「私の覚え書き」について

- 配布場所:市役所、公民館、地域包括支援センターなど
- 構成内容:自分のこと、医療・介護の希望、財産の整理など
- 書き方のポイント:完璧を求めず、定期的に見直すことが大切
- メリット:自分の価値観や意思を家族に伝える手段になる
- 保管方法:保管場所を決め、家族に伝えておく

2. 「大切な考え方」

- 平均寿命と健康寿命の差:男性約9年、女性約12年
- 身体機能の低下要因:突然死、がん、心疾患、老衰など
- 人生会議(ACP)とは:自分にとって大切なことを話し合う機会

3. ちょっとだけ私の体験談

- 集中治療室には多くの重症患者がいる
- 入院前の暮らしや希望を知ることの大切さ
- 患者が望む生き方を尊重する支援のあり方

講師からのコメント

「私の覚え書き」は、意識がはっきりしている今のうちに作成することが望ましいです。生い立ち、家族関係、医療、財産、遺言、葬儀など、多岐にわたる内容を記録することで、将来、関係者に正確な情報を伝えることが可能になります。これは自分自身のためであると同時に、大切な人たちへの思いやりでもあります。

参加者からの声（市民まなび講座アンケートより）

- Q: 経歴だけでなく、今後の希望や生き方も記入できる欄があると良いのでは？ A: 今後の改訂で追加を検討しています(P21)
- Q: 亡父の手続きで苦労した経験から、もっと早く知りたかった。今後は積極的に活用したい
- Q: 相談者に「自分らしい暮らしを選択する」冊子を提示するタイミングは？ A: 初回面談時や意思確認の場面での提示が効果的です
- Q: かかりつけ医については？ A: 相談に乗ってくれる先生を選ぶことが大切です

配布資料について

講座で使用された資料は、茅ヶ崎市ホームページや YouTube にて検索・閲覧可能です。ぜひご活用ください。

この講座は、地域の支え合いをより深めるための第一歩です。今後も継続的な学びと実践を通じて、誰もが安心して暮らせるまちづくりを目指してまいります。

