

デザイナー 阿久津 恵美子氏

横浜赤十字病院、さいたま赤十字病院の看護部長、菅間記念病院看護部長を務めた後、「ちいきカフェ“円と縁”」や「相馬さん家」など、地域に根付いた活動をされています。



2035年には団塊の世代が85歳、その子どもたちも60代と高齢となり、孫にも負担がいくかもしれません。自分の思いを大切な人へ伝えておきましょう。

栃木県内のゴミの7%がオムツであり、子どものオムツより大人用オムツの量が多い。

2035年 誰もが要介護者若しくは要介護者の家族になっている。
2050年 5世帯に1世帯が一人暮らしとなる。女性の一人暮らしが多い

まさかは必ず来ます。我が事にしましょう

自分の死に様を見せることが最後の子どもたちへの教育

もしものときの私のノートを書くことで、自分の思い、家族への思いを生きているうちに整理しておく。覚書のようなもの。

バックの中に入れて持ち歩くことで、もしもの時に誰かが見つけてくれて、自分のことが伝えられる。見つけた相手も困らなくて済みます。

阿久津さんは、看護師として長年医療の最前線で活躍されてきた経験があり、家族としてもご両親や弟さんを看取ったこともあり、ひとつひとつを語っていただきました。在宅で家族が看病してくれる中「もういいよ」と言って亡くなったおばあちゃん。病院に入院するも、気持ちが穏やかになれず周囲に意地悪を言ってしまうおばあちゃん。第2の我が家(施設)で過ごした義理のお母さん。白血病となり自ら検体を希望したお母さん。家族でもその人その人で状況や病状も違い、それぞれの考えや看取り方があることを伝えてくださいました。多くの生と死を見つめてきた阿久津さんの言葉はひとつひとつ実感があふれ心に染みるものでした。最後に阿久津さんから手書きのメッセージが書かれたキットカットが配られ、皆さんからは最期まで生きていくために自分磨きをしたいと思います、などの声がありました。

かわいいおばあちゃんになろう！
介護され上手になる。

ありがとう伝えよう！
見る人も看てもらう人も50:50
お互い様の関係で。

気になりながらも踏み込んでいなかった内容
のお話を聞けて良かった。

自分のこれまでの振り返り、これからをまとめることのヒントをたくさんいただきました。

キットカットに書かれたメッセージ

1. ゆる～いお付き合いをしましょう
2. 最期までしっかり生きましょう(心構え)
3. 介護(看護)され上手になりましょう
4. ありがとうを言いましょう
5. 自分の思いを親しい人・家族に言いましょう
6. 終いのすみを考えておきましょう
7. 自分の病気の(末後)を知っておきましょう
8. 相談できるかかりつけ医をもちましょう
9. 認知症になる前に終活始めましょう
10. 相談できる場所(人)を持ちましょう
11. 3人称からわが事に考えておきましょう
12. 不健康談に「もしもの峠」を加えましょう
13. あたたかい目に見守られて(その時を)



お勧めの書籍