

時 : 5/11(火)午後7時~9時

場所: 福祉センター 22 研修室

参加者: 20 名

1. 自分のこと、自分史グループの発表

① 竹山義治さん A4で5枚の資料

エンディングノートを作成する意義について、何冊かの本を読み、自分自身がその意義を納得した。そして書くべき項目・内容をリストアップした。これにしたがって作成した自分史(メモ)を紹介した。個人情報がたくさん説明されていて、竹山さんの人となりがよくわかった

② 釘宮順子さん A4で1枚の資料

欠席したので、準備されたメモを井上さんが代りに説明した。

日ごろから日記を書いているので、自分史の記録は残っている。日々の気づきなど、記になること(考現学)を書いて、会員同士が交換する活動を行っている。

ミニコミ誌「この指とまれ」に毎月文章を書いている。

少し前に「長屋は陽だまりひとだまり～日々を楽しむ～」と言う小冊子を発行した。

などなどさまざまな形で、記録が残っている。自分史は、今を生きる糧になるものと思う。

③ 井上進さん

自分史・年表を書こうとしたところ、過去について自分の記憶が残っていないことに気づいた。そこで手帳、パンフレット、写真などを集め始めた。

自分史は、その時の世相史、仕事の経歴、出来事、思い出文などのパターンでまとめたかと思っている。

世相史は、自分の事を思い出すきっかけになるので、収集するつもりであるとの発言に対し、参加者から、世相史を作ったら見せてくださいとの要望があった

2. 遺言

加藤素男さん A3で6枚の資料

雑誌「東洋経済」の記事を参照して、キーになる部分をコピーした資料が配布された。

① 遺言には2種類ある。広義の遺言と狭義の遺言。

広義の遺言は、死んで行く者が、後に残った者へ遺してゆく最後のメッセージ、と言える。その中には感謝の一言が含まれて当然だと思う。

それ以外に覚書のようなもの。たとえば死亡通知の宛先、葬儀屋など生前の契約事項、遺産関係書類の保管場所などで、これがあると残された家族が肅々と対応できる。

② 狭義の遺言は、相続分の指定が骨格部分である。法律で常識的な相続分が示されているが、これとは異なり、自分の意思を貫きたい時に作る。

数万円のお金は要るが、公正証書遺言を作る方がきちんとしておける。

但し遺言を作ったからといってそのとおりにするとは限らないし、遺言がもめごとの種になる

こともある。

2009年に遺言を作った人は、約10万人で、毎年死んでゆく人の5%程度と少ない。

- ③ 遺言によって状況を動かすよりも、生前に状況を変更して遺言が不要になるようにして去るのが良いのではないか(例えば生前贈与など)

3. 次の講座

6/8(火) 午後7時～8時半

- ① 葬儀、墓 …… 竹内一良
- ② 気持ちがある人、どなたでも話してください。

この会が、会員の「自分史」あるいは「思い」の紹介会のようになってきました。人前で語るとなると、勉強するので自分のためになると思います。

4. その他

- ① ゆずりはの会の会員

当日、篠田忠信さんが、加入されて、現在31名になりました。

- ② 豊田厚生病院の第1回病院祭が開催されます。5/23(日)です。

・講演1 11:00～(約1時間)

【演題】「心血管病を予防するには」 【講師】篠田 政典 循環器科部長

・講演2 13:00～(約1時間)

【演題】「認知症にならないコツ、させないツボ」【講師】服部 直樹 神経内科部長

※正面出入口前受付で認知症度チェックのテストを配布し、そのテストについての解答もあります。(多くの方が聞きに行きたいと言っています)

- ③ 遺言に関する記事がたまたま前日(5/10)の日経に掲載されたので、A4で2枚のコピーが配布されました。働き盛り「願い」を託す。早めの備え安心手に、と言う題です。

- ④ 認知症サポーター100万人キャラバン

啓蒙用のチラシが配布されました。ゆずりはの会員の中には、既にサポーターになっている人もいますなど、よく知られているので、特別に研修会を持つかどうかはもう少し先に行って判断しよう、としました。

- ⑤ もしもノートはクリアファイルに入れると取り扱いやすいと思います。

自分なりのものを作ってゆきましょう。気持ちが乗っている今がチャンスです。

5. 次回以後の予定確認

4回 6/8(火) 葬儀、墓

5回 7/13(火) 医療・闘病、まとめ、ノートの完成

開催時間: 午後7時～8時半

開催場所: 豊田市福祉センター 第22研修室

<注記>

上記内容にミスなどあったら、ご指摘ください。