

# 名家連ニュース

令和5年2月27日(月)  
発行：特定非営利活動法人  
名古屋市精神障害者家族会連合会  
会長 堀田 明  
TEL/FAX(052)846-5576 NO.915号

## ◆◆ 精神疾患の基礎知識講座 ◆◆

### 第6回 明日からうまく生きていこう ～ 親亡きあとの支援ノート ～

愛知県立大学看護学部精神看護学「チーム精神」の山田浩雅先生、加藤宏公先生、兒玉善明先生による連続講座(最終回)が、2月18日(土)14時から16時、名古屋市総合福祉会館7階大会議室で開催され、54名が参加しました。

今回は、山田先生のお話でした。

名家連の生活実態調査によると、親なきあとの不安が今後の不安の第1位である。名家連事務局が作成した「親なきあとの備えてと」という資料に、ライフプランノートの活用が挙げられている。実際にライフプランノートにはどんなことを書けばよいのか調べてみた。



エンディングノートは、残された家族がその後の対応にできるだけ 困らないよう、大切なことを書き残すために、また、自分で歩んできた人生を書き残し、これからの日々を少しでも安全に過ごせるものにするためのものである。支援ノートは、障がいのある子供を支援してくれる方々に子供のことを知ってもらい、子供が安心して人生を全うできるようにするものである。両方作成することを勧める。

エンディングノートには、①お金のこと(預貯金・不動産・株・資産・ローン・クレジット・保険・年金等)②人のこと(家族・親族・友人・知人等の連絡先等)③医療・介護のこと(持病・かかりつけ病院・医者・薬・告知・延命処置・介護に関して等)④葬儀後のこと(葬儀の希望、お墓、遺言書、相続について 等)もあるが、大切なのは⑤メッセージ(大切な人への言葉等)を書いてみることである。

今回、市販のエンディングノート等5冊を参考に、資料1—「生き方応援ノート・大切な人に残すメッセージ」としてアレンジし作成した。特に親自身のことを知ってもらうために残すことが重要で、わたしのこと(趣味・好きなこと、幼少時代のこと、学生時代のことなど)に、わたしのこれからを加えた。第5回で説明された、私が大切にしている価値を明確にしてみるとよいと思う。また、支援ノートの例として、一般社団法人日本相続知財センターの「親心の記録」(無料ダウンロード可能)を参考に、資料2—「親心の記録 支援者の方々へ」を作成した。統合失調症やうつ病などの精神障がい者に合うように編集した。(なお、資料1、2を家族会で使用される場合には、参考資料の著作権に留意してください。)

私たち家族のために、資料1、資料2を作成していただき、大変ありがとうございました。

連続講座の最後に、3人の講師に名家連から花束が贈られました。連続講座が、講師の先生方、参加者の皆様のおかげで無事終了できたことを感謝致します。