



エンディングノート活用術 ～あなたらしく今を生きるために～



「これからの自分らしい生き方」や「自分らしい最期を迎えるにはどうすればよいか」を考えるため、「終活」のひとつの手段として「エンディングノート」の認知度は高まっていますが、ノートに何を書いたらよいのかわからないという方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。

そこで、「終活」におけるエンディングノートの活用方法について、講師の赤川なおみ氏にお話をいただき、「自分らしい最期を迎えるため」に何ができるか、一緒に考えてみませんか？

- ◇日 時 平成29年2月25日（土） 午前10時～12時
- ◇場 所 市立メセナひらかた会館 4階 研修室
- ◇講 師 赤川なおみ 氏（エンディングノート普及協会 代表理事）
- ◇対 象 市内在住・在職・在学の市民
- ◇定 員 40人（先着順）
- ◇保 育 10名（6ヶ月～就学前の幼児）※保育・手話通訳をご希望の方は、
2月15日までに申し込みください。
- ◇手話通訳 あり
- ◇申 込 み 2月3日（金）10時から、社会教育課で受付（電話またはFAX）。
電 話：050-7105-8065 FAX：072-851-9335
※FAXでお申し込みの方は、名前・電話番号・講座名・保育（希望者はお子さんの名前・性別・年齢）及び手話通訳の有無を明記してください。

あかがわ

赤川なおみ

愛媛県に生まれ、広島市内で育ち、現在は広島県福山市在住。本家の長男の一人娘として生まれ、本家の長男と結婚。一人っ子＆本家の長男の嫁という環境の中、3度の介護と延命治療をしない看取り、延命治療をする看取りの2度の看取りを経験。現在も祖母と義母の介護中。自分自身が突然の入院を2回経験し、健康でも突然意思が伝えられなくなる時があることを実感。まだまだ続く介護生活と自分自身のこれからの生き方を考え、「書くこと・伝えることが大切」と感じる日々。

利用者目線で、終活に悩む人たちの駆け込み寺として、また、自身が突然の入院から2か月ベッドの上で過ごした経験をもとに、エンディングノートの書き方から、なぜ書くのか？、活用法は？、介護や看取りがあっても自分らしく生きる方法は？等、エンディングノートナビゲーター・終活講師として、エンディングノートの書き方、活用法を伝授されています。