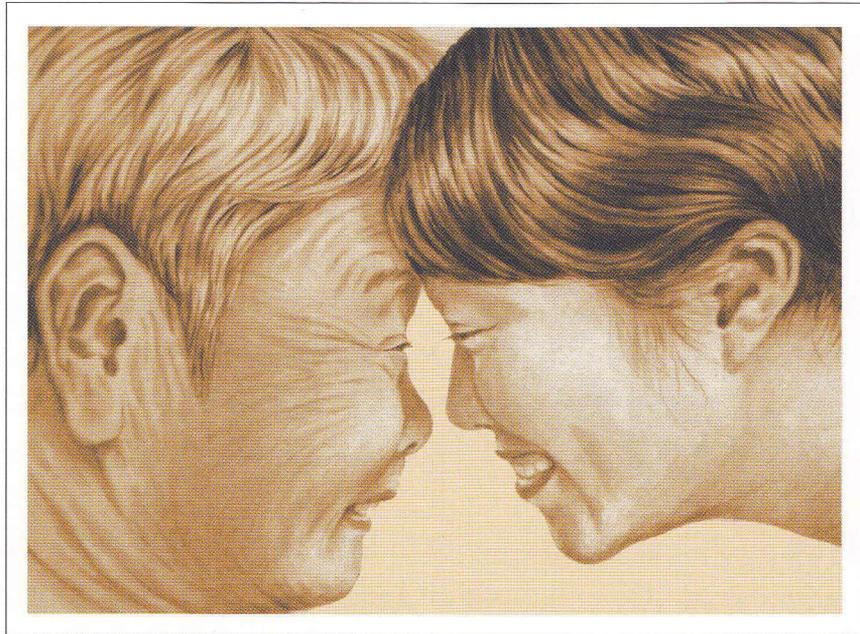


私のアルバム

— やがてのために —



霧 島 市

霧島市地域包括支援センター

霧島市「私のアルバム」作成委員会

私のアルバム

— やがてのために —

私たちの人生は自分自身が主人公であり、その時その時を一本の線に結んで生きています。その線の上でさまざまな選択や人との出会い、関わりという枝が広がり、夫婦、家族、友人、職場、地域など、たくさんのつながりの中で、自分にとって心地良い居場所をつくっているのです。

人間は皆、老いの時を迎え、いつの日か旅立っていきますが、このことは誰も避けることはできません。そして、旅立つまでの間に自分がどのような状態になるのか…誰もが不安を抱きます。

「家族に迷惑をかけたくない」「認知症になりたくない」「寝たきりになりたくない」…誰もがいろいろな思いを持っていますが、誰の手も借りずに最期を迎えることが難しくなっています。

認知症になって介護が必要になった時、周囲の人の都合や思い込みで、自分らしい生き方そのものを諦めてしまうことはあまりにも悲しいことです。

これまでどおり自分らしく暮らし続けるためには、どこでどのように暮らし、誰といると居心地が良くて幸せでいられるのか？ “やがてのために”、これまでの自分の人生や思いを書き綴って、周りの人がその思いを大事にしてくれたら、最期まで主人公であり続けられるのではないのでしょうか。

日本は、世界有数の長寿の国となり、最近では“人生90年時代の到来”とまで言われるようになりました。

霧島市に暮らす皆さんが、これまでの人生を振り返り、この『私のアルバム』を作ることで、これまで以上に自分自身を大切にしながら、共生・共助のまち霧島市で、いつまでも自分らしく暮らしていけることを願っています。

私のアルバム—やがてのために— 活用法

(1)対象と活用法

- ・「私のアルバム—やがてのために—」(以下、「私のアルバム」という。)は、高齢期を迎えた霧島市民の方々を主な対象としています。年齢でいうと主な対象者は、65歳以上の世代の方々となります。
- ・また、その年代以外の方々は、自分の親のこれまでを振り返り、歴史を知ることができます。同時に自分自身の老後の設計について考える材料として十分に活用できます。
- ・「私のアルバム」は、地域住民への支援を行う地域包括支援センターや社会福祉協議会、介護サービス事業者が、介護予防や介護サービス、福祉サービスの利用、社会参加活動に関する情報提供事業の一環として私のアルバムを提供するほか、住民同士で行われるグループ活動、サロン活動や生活支援における相談援助として活用されることを想定しています。
- ・「私のアルバム」を活用する方々は、65歳からの前期高齢者を主たる対象者とし、これらの方々の老後、特に「75歳以上からの後期高齢期」の人生において、介護サービスや家族の介護などの利用必要度が高まる時期を想定しています。可能な限りこれまでの暮らしを継続し、自分らしく安心して住み慣れた地域での生活が送れるよう備えておくことがらを書き綴っておく機会になります。
- ・さらには、地域の高齢者夫婦世帯やひとり暮らし高齢者、認知症の方々に、介護サービスや地域住民からの支援を必要とする方々が、それまでの人生や思いを大切にしたい支援が受けられるために役立つものになります。

(2) 「私のアルバムーやがてのためにー」の概要

「私のアルバムーやがてのためにー」は、「基本情報」と「私のアルバム」の2つで構成されています。

<基本情報>

現在の自分自身の「基本情報」を整理しておくものです。現住所や連絡先、保険情報や介護保険情報、現在も治療を続けている病気やかかりつけ医、そして家族状況等、現在の自分の状況が一目でわかります。また、誰かの支援を必要とし、緊急に対応してもらわなければならない時に役立ちます。

<私のアルバム>

生まれてから成人になるまでの成長や、現在に至るまでの節目ごとの出来事や思い出などを時系列に書き綴っていきます。従って「自分史」とも言えます。誕生、入学、就職、結婚、出産、地域社会での自分の役割等、これまでの自分の人生があり現在があることをアルバムをめぐっていくように再認識することができます。

(3) 記入について

「私のアルバム」は、自分の人生を振り返り、印象に残っている事や今、書いておきたい事を記入します。特に、介護サービスや家族の介護が必要となった時、誰と、どこで、どのように暮らしてきたのか、暮らしの中で何を大切にしてきたのか、自分のこれまでの人生や思いを最期まで大事にして関わってもらえるものです。

従って、個人の自由な記述やアルバムづくりを尊重するもので、間違った書き方は全くありません。文章では書きにくい方はイラストで表したり、当時の写真を綴っても良いです。また、身近な家族や馴染みの人達と思い出を語り合いながら書くのも良いと思います。

(4) 個人情報としての配慮について

- 「私のアルバム」は、介護が必要になっても主人公である自分自身の人生を、自分らしく暮らしていけるように、自分のために書き綴っていくものであり、自己管理を原則としています。
- 「私のアルバム」は、介護サービスを利用しながら生活する高齢者の方々にとっては、自分と関係者とで支援に関する情報を共有する場合に役立つ資料にもなります。しかし、その場合においても、「私のアルバム」の持ち主は本人です。

個人情報の取り扱い同意

◇ 介護が必要になっても主人公である私の人生を、自分らしく暮らしていけるように、書き綴られた「私のアルバム」を参考に介護をしてください。

氏名

印

◇ 介護が必要となったご家族が、主人公である自分自身の人生を、自分らしく暮らしていけるように、書き綴られた「私のアルバム」を参考に介護をしてください。

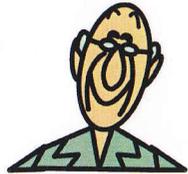
氏名

印

『私のアルバム』～やがてのために～

村山さんはこんな人

これまでは仕事ばかりだった。これからは妻と2人ゆっくりと過ごそう。でも認知症になったりしたらどうしよう...息子や娘に迷惑だけはかけたくない!



いきいきサロンや地域包括支援センター、介護サービス事業所の職員などが書き方の説明をします。

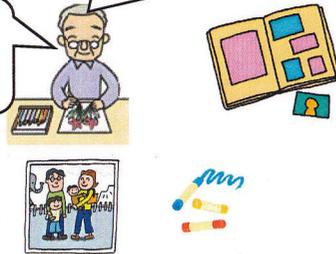
今までのことを振り返って書いたり、これから望むことを書いてみましょう。写真を貼ったりしてもいいです。

孫たちと暮らしたい。夫婦でー



自宅に持ち帰って書いてみよう! →今までに思い出に残っている時のことや今から自分がこだわっていきたいことを書き綴っていきます。自分に関わる新しい変化があった時は書き足していきます。

30の時に2人目の子どもが生まれたな...あのことも書いて



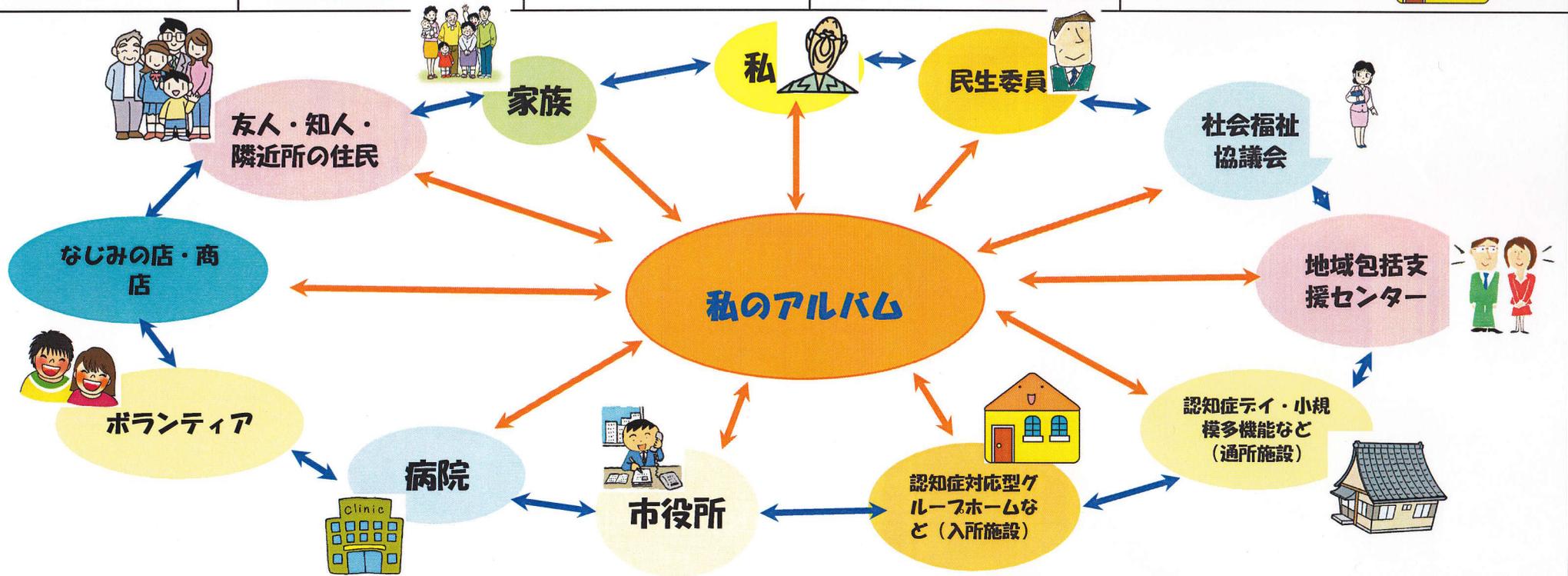
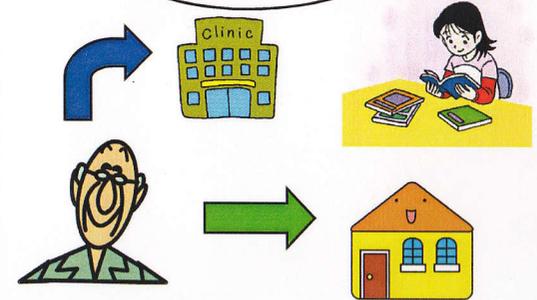
デイサービスへ持っていくと →今までの暮らしや心地いい人・場所を伝えることができます。

へえ～子どもの頃は“ひろくん”って呼ばれていたんだ。



また別の事業所(グループホーム・病院など)に持っていっても... →今までの生き方・暮らし方を伝えることができるので、関わる人や場所で自分らしく過ごすことができます。

へえ～写真が好きなんだ! 絵も得意なんだね



私のアルバム

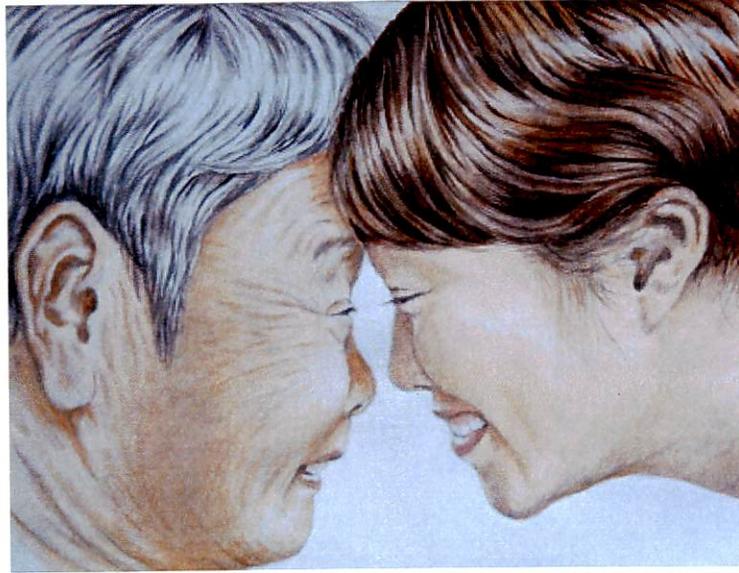
私の名前 村山 宏

| 年月 | 年齢 | 暮らしの場所 | 一緒に暮らしている人 | 暮らしの出来事 | 私が好きなこと | 今の私が、 | 私が今、 | 私が、 | 私が今、 | その他 知らせたい事 (つぶやき) | 記入日 | 記入者 |
|------------|-----------|--------|------------|--|--|---|---|--|---------------|--|-------|-----|
| H17年 | 60歳 男性 | 始良町 | 妻と三女の三人暮らし | ◆私は単人町内のグループホームで管理者とケアマネジャーの仕事をしている ◆妻は看護師として地元の病院で働いている ◆長女が結婚して初孫が生まれた。 ◆次女は看護師になって鹿児島市内の病院で働いている ◆三女は鹿児島市内の短大に通っている | ①大好きな人 ②頼りになる人 ③好きな場 ④好きな食べもの ⑤テレビ、タレント ⑥新聞雑誌 | ①呼ばれ方 ②自慢できること ③以前からやり続けていること ④頑張っていること ⑤よく出かける場所 | ①安心できること ②大切にしているもの ③身近に置いているもの ④持っているもの | ① 困っていること ② 苦手なこと ③ 心配なこと ④ 支援して欲しいこと ⑤ 今、願っていること | 周囲の人にして欲しくない事 | ◆健康のためにそろそろタバコをやめようかな ◆妻から見捨てられて熟年離婚したらどうしよう!? | H17.6 | 私 |
| H22年 7月 | 65歳 | 霧島市 | 妻と二人暮らし | 定年退職 | ①家族が大好き ※いつの間にか孫が7人に増えた ②妻が一番頼り ④大好きな煮しめを自分で作れるようになった | ⑤家族や孫たちと野山に昆虫採集や写真撮りに出かける ④退職後は家事(掃除・洗濯・調理など)を手伝っている | ②家族や孫と写った写真をアルバムに整理して大事にしている | ①③退職後は趣味に没頭したいが、退職金は老後のために蓄えておかないと心配 ③いつ、妻や自分が病気になるか心配 ⑤趣味を続けられる範囲で仕事を探したい | | ◆妻のため、自分のために家事をこなさんといかんなあ ◆妻より先にあの世に逝った方がいいかも ◆お葬式は身内だけでいいかな | H22.7 | 私 |

私のアルバム（写真）



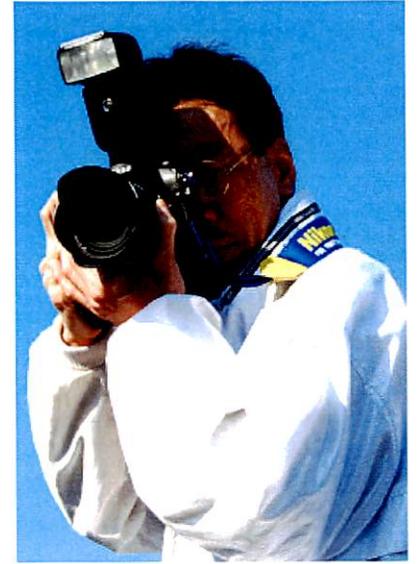
イラストが得意



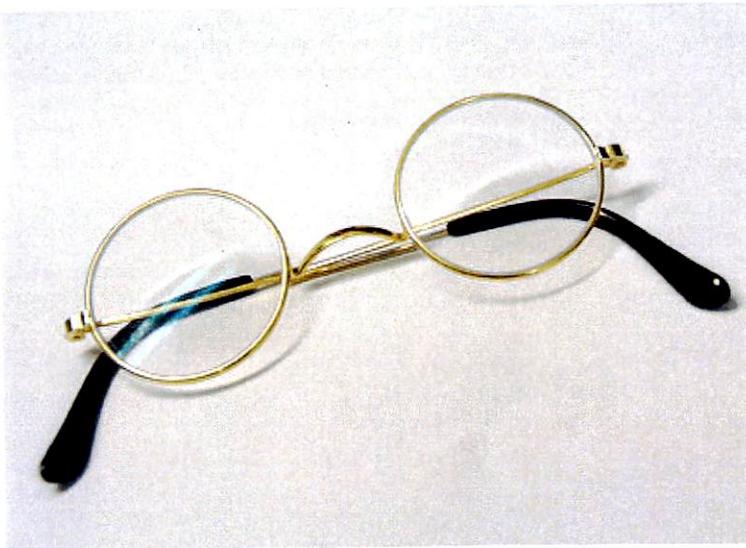
表紙絵（水彩画）



友人の似顔絵



写真が趣味



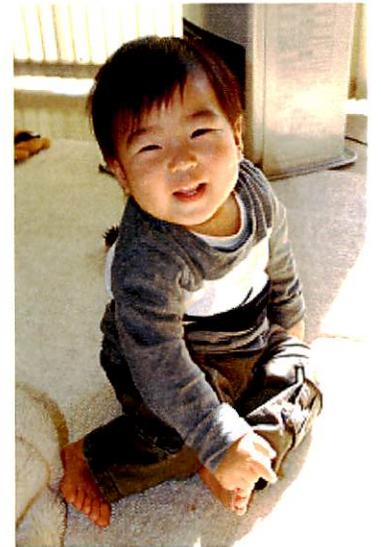
こだわりの金縁メガネ



あこがれの坂本龍馬



家族（平成16年11月）



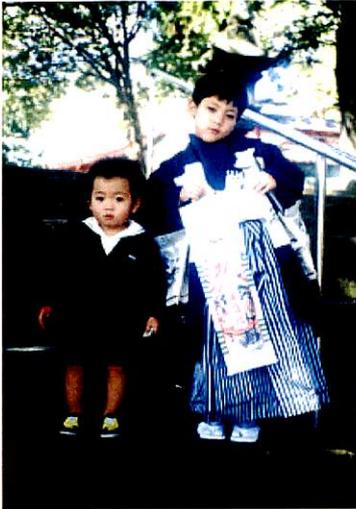
1歳の孫（平成18年11月）

私のアルバム

私の名前 安田 まき(仮名)

| 年月 | 年齢 | 暮らしの場所 | 一緒に暮らしている人 | 暮らしの出来事 | 私が好きなこと | 今の私が、 | 私が今、 | 私が、 | 私が今、 | その他 知らせたい事 | 記入日 | 記入者 |
|--------|-----|--------|-------------------------|---------------------------|--|---|---|--|-----------------------------------|--|-------|-----|
| H10年頃 | 63歳 | 国分市 | 夫 長女の家族 | 孫と同居 子守の日々 | ①大好きな人 ②頼りになる人 ③好きな場 ④好きな食べもの ⑤テレビ、タレント ⑥新聞雑誌 | ①呼ばれ方 ②自慢できること ③以前からやり続けていること ④頑張っていること ⑤よく出かける場所 | ①安心できること ②大切にしているもの ③身近に置いているもの ④持っているもの | ① 困っていること ② 苦手なこと ③ 心配なこと ④ 支援して欲しいこと ⑤ 今、願っていること | 周囲の人にして 欲しくない事 | | | |
| | | | | | ①②家族(夫、子供、孫) ③わが家(家族との時間)が好き ⑤エビ・カニ・ウニが好き ⑥推理小説 | ①家族から「ばあちゃん」 友達から「まきちゃん」 ②スポーツが大好き ※バレーボール・卓球・グラウンドゴルフを楽しんでいた ③④家庭菜園を頑張った ⑤夫と魚釣りに出かけることが多く楽しみでもあった | ①わが家 ②孫と遊ぶ時間 ②家族の写真(アルバム) | ①③長男が未婚 ①③両膝が痛かった ①③太りすぎ ③病気になるっても娘が同居しているので頼れると思っていた | 特になし | 自分もまだ元気で孫や娘たちとあちこち出かけて楽しかった。 家族のために料理を作るのが楽しみだったなあ。 | H22.6 | 私 |
| H22年6月 | 75歳 | 霧島市 | 夫とふたり ※長女家族が近所に住んでいる | 心臓病を患い病院通い 夫は在宅酸素生活になる | ①②家族 ③孫が遊びに来てくれるのが嬉しい ⑤韓流ドラマが大好き ※ドラマ「エデンの東」に主演したソン・スンホンの大ファン | ③グラウンドゴルフは続けている ④菜園を少し減らして楽しんでいる ⑤つたやに韓流ドラマのDVDを借りに出かける | ③④携帯電話 ②孫が電話をくれる ②携帯にある孫の写真を大切にしている | ③自分と夫の病気が悪くなった時が不安。 ③買い物や家事などが出来なくなったらどうしよう？ | 夫婦で生活できる うちは、子供たちにはあまり干渉されたくない | | H22.6 | 私 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

私のアルバム（写真）



孫の七五三（平成 5 年 11 月：鹿児島神宮）



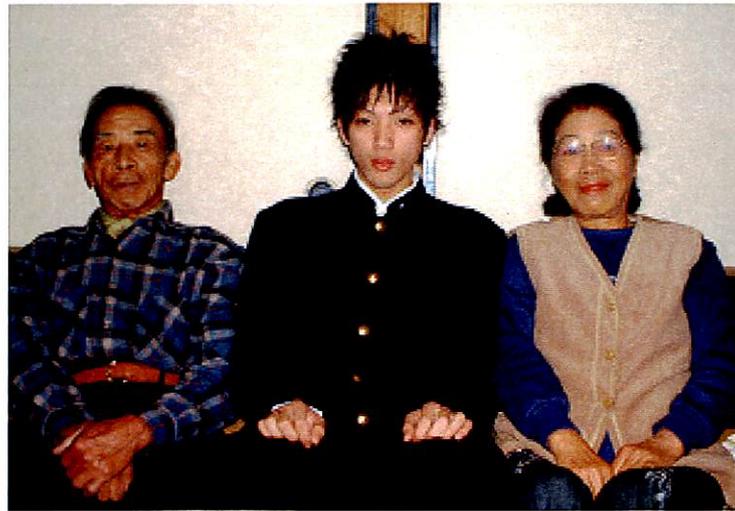
グランドゴルフで優勝（平成 17 年 8 月）



愛用のグランドゴルフ用品



ママさん卓球大会で優勝
（昭和 49 年 10 月：北海道滝川市）



主人と高校を卒業した孫（平成 18 年 3 月：国分市の自宅）



韓流ドラマが大好き！
※ドラマ「エデンの東」に主演したソン・スンホンの大ファン

霧島市「私のアルバム」作成委員

| 氏名 | 所属機関 |
|---------|---------------------------------|
| 池田 宏幸 | 霧島市保健福祉部 長寿・障害福祉課 |
| 今村 恵 | 鹿児島県始良・伊佐地域振興局保健福祉環境部 |
| 入口 芳子 | 霧島市保健福祉部 長寿・障害福祉課 |
| 上村 香代 | 鹿児島県始良・伊佐地域振興局保健福祉環境部 |
| 久保 倫子 | 鹿児島県保健福祉部保健医療福祉課 |
| 黒岩 尚文 | 霧島市小規模多機能ホーム連絡会 |
| 関田 ひろみ | 霧島市保健福祉部 長寿・障害福祉課 |
| 造免 和子 | 公益社団法人 認知症の人と家族の会 鹿児島県支部 |
| 園山 章子 | 医療法人 仁心会 松下病院 認知症疾患医療センター |
| 多賀 光美 | 霧島市地域包括支援センター |
| 竹下 智行 | 霧島市小規模多機能ホーム連絡会 |
| 水流 凉子 | 公益社団法人 認知症の人と家族の会 鹿児島県支部 |
| 鳥越 さおり | 霧島市地域包括支援センター |
| 南郷 正輝 | 霧島市保健福祉部 長寿・障害福祉課 |
| 野辺 みゆき | 社会福祉法人 霧島市社会福祉協議会 |
| 原口 峻正 | 霧島市保健福祉部 長寿・障害福祉課 |
| 樋之口 亮 | 医療法人 仁心会 松下病院 認知症疾患医療センター |
| 福田 竜光 | 霧島市地域包括支援センター |
| 宮田 友子 | 認知症対応型デイサービス事業所連絡会 |
| 瀬戸口 司 | 社会福祉法人 山陵会 フラワーホーム居宅介護支援事業所 |
| 村岡 宏章 | 鹿児島県認知症高齢者グループホーム連絡協議会(始良・伊佐支部) |
| 八重山 佐代理 | 鹿児島県認知症高齢者グループホーム連絡協議会(始良・伊佐支部) |

ご助言を頂いた方

| | |
|--------|--------------------------|
| 宇田 英典 | 鹿児島県始良・伊佐地域振興局保健福祉環境部 部長 |
| 八木 幸夫 | 社団法人 始良郡医師会 会長 |
| 吉牟田 直孝 | 医療法人 仁心会 松下病院 院長 |

(五十音順)

私のアルバム

私の名前

| 年 月 | 年 齢 | 暮らしの 場所 | 一緒に 暮らして いる人 | 暮らしの 出来事 | 私が好きなこと ①好きな人 ②頼りになる人 ③好きな場 ④好きな食べもの ⑤テレビ、タレント ⑥新聞雑誌 | 今の私が、 ①呼ばれ方 ②自慢できること ③以前からやり 続けていること ④頑張っていること ⑤よく出かける 場所 | 私が今、 ①安心できること ②大切にしてい るもの ③身近に置いて いるもの ④持っているもの | 私が、 ①困っていること ②苦手なこと ③心配なこと ④支援して欲しい こと | 私が今、 周囲の人に して欲しくない事 | その他 知らせたい事 (つぶやき) | 記 入 日 | 記 入 者 |
|--------|--------|------------|--------------------|-------------|--|--|---|---|---------------------------|-------------------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |