



気持ちが整理され 今が一番幸せって思えるの

さわき まさこ
佐脇 雅子さん (70代)

鶴見区老人クラブ「諏訪坂寿会」会員
数年前に夫を看取り、現在は娘家族と4人暮らし

エンディングノートを書こうと思ったきっかけは

夫が亡くなったときに、自分自身のことを整理してみようと思ったのがきっかけでした。夫は、本人の希望で私が自宅で見取っていますが、私も夫のような最期を迎えたいと思って。自分がどうしたいかわかっていれば、周りの人もラクでしょ。

書いてみて良かったことは

書き出してみると、身の周りや頼る必要があることが整理されて、頭の中も心もすっきりしました。不安だったこともこうすれば大丈夫だなと考えられて、心配なんて何もいらなくなっただけ。それで、人生で大変なこともあったけど、今が一番幸せだなって感じられるようになったの。気持ちが整理できたことが一番良かったかしらね。

家族との会話

ノートを見ながら娘とも話し合いをしました。もしも介護が必要になっても、できる限りは自分でやって自宅で過ごそうねって決めています。もちろん病院やヘルパーとか、頼れるものには頼りながらね。元気なうちに自分の気持ちやある程度のことは知らせておく必要があると思います。家族でも親しい人でもそれが礼儀かな。

これからの人生について

私、ノートの「大切なもの」の欄は埋められなかったんです。大切なものは気持ちの中であって、「もの」としてはないことに改めて気づきました。一瞬一瞬の積み重ねが今の幸せに繋がっていると感じているので、これからも日々感謝しながら過ごしていきたいわ。

これからやりたいことは、満点の星空の下で焚火たきをすること！コロナ禍になる前は友達とキャンプによく行ってたから、また行ける日を楽しみにしているのよ。



オレも今後の人生のためにやってみるか！