

特集 大切な人に、伝えたい

# オレンジノートで つながる思い

これまでの人生で大切にしてきたこと、ご自身の願いを記し、周りの人に思いを伝える「オレンジノート」。その「オレンジノート」は、実際の医療や介護、ご家族の間でどのように使われているのでしょうか？ご家族の介護や支援を通じて経験された方に、エピソードをお聞きました。



左) オレンジノート利用者の家族 中村さん  
右) ケアマネジャー 村瀬 崇人さん

## オレンジノートを利用されたきっかけを教えてください

**中村さん** 今年、父を看取りました。オレンジノートを使うきっかけは、日頃からお世話になっていたケアマネジャー村瀬さんからのご提案です。

その頃ちょうど流行り出したエンディングノートには私も注目していたのですが、内容が難しかったり物足りなかったり。一方オレンジノートは手に取りやすい大きさで、項目ごとに整理されていて書きやすそうだと感じました。

父には私を含め8人の子どもがおり、きょうだいは年齢も離れてそれぞれに暮らしていたこともあって、父への思いも様々でした。ですからまずは父の生活や生き方について改めて共有するためにも、ぜひ活用しようと思いました。

**村瀬さん** 家族間が抱える葛藤を乗り越えて、皆さんが納得する形で前向きに進んで欲しい、そして中村さん達ならきっとそれを実現して下さると思っていた。

## 実際にどのようにノートを書き進めていきましたか？

**中村さん** 家族や村瀬さんを変え、マーカーを引きながらノートを丁寧に読み進めていきました。

当初は医療や介護についての考え方もそれぞれでしたが、父の思いを尊重しながら何年もかけて家族間で意見をすり合わせ、最後は私が代筆して完成させました。

意見が割れたり、多数決の勢いに父の心が揺らぐような時、村瀬さんがいつも「本人さんはどうしたいんですか？」と、原点に立ち帰らせてくれました。家族だけで話し合っていたら、行き詰まっていたと思います。

**村瀬さん** 「お父さんのために」という思いは同じはずですが、家族間だとどうしても感情的になってしまうもの。そんな時に我々は客観的な立場からフォローさせていただきます。もちろん、我々と本人様やご家族の日頃からの信頼関係があってこそできることです。

## オレンジノートはどのような場面で役に立ちましたか？

**中村さん** 私たちにとってオレンジノートは、「未来を見つめることによって、今を変えることができるもの」でした。父の望みを改めて追求することで、諦めてしまっていた車椅子での旅行を実現できたり、離れて暮らしていたきょうだいから「うちの家にも遊びに来て」と提案されたり。父の生き方を尊重するために家族の結束が強まり、今すべきことが明確になりました。父の意思が確認できなくなった時も、色々な場面で介護施設の方や先生に見ていただくことで、最後まで父らしい毎日を過ごせました。

最後は病院ではなく希望通りの場所で父を看取るための決断ができたのも、家族間での意思の統一ができていたからこそ。亡くなった後にノートを見返してみると「お父さんの思い、全部叶ってるね」と自分達でも驚きました。

家族全員が父の愛に気付くことができ、そしてまた父に愛を返し、ノートを通してひとつの物語になった、そんな気がします。息を引き取る瞬間に立ち会うことだけでなく、そのプロセスを含めて看取りなのだ、父が教えてくれたように思います。

淡路地域総合相談窓口(プランチ) 相談員 中島 雅美さん



## どのような方にオレンジノートをおすすめされていますか？

生活支援相談に取り組む中で、家族や地域との繋がりが少ない高齢者の方や、または繋がりが希薄で自分の気持ちを伝える機会がない方にも多く出会ってきました。例えば入院後の治療方針についても、相談員である私が、ご本人が元気な頃に伺ったことに基づいてご本人の思いをお伝えすることもありました。

そんな経験をする中で、このオレンジノートに出会い、「これは、自分の思いを伝えることができない状況になった際に、自分の気持ちを代弁してくれるものだ」と感じました。気持ちを言葉にするのは難しいことですが、考えを整理しやすい順番で設問が書かれていて、改めて自分の考えに気づくことができるノートです。ですから、上記のような方はもちろん、広く皆さんに使っていただきたいです。

## これまでに印象的なエピソードはありましたか？

あるご高齢の女性にオレンジノートを案内した際、最初は「そんなんいらん」「めんどくさい」といった反応をされていました。

しかし夫の急逝という辛いご経験をされた後、「あのノートってどんなことが書いてあるの？」と興味を示されるように。夫の看取りやその前後に様々な経験をする中で、「こういうノートが残されていたら、お父さんの気持ちを考えるための拠り所になったのかも。もっとお父さんの考えに寄り添えたかも。」と思われたようです。

それから訪問の度に、世間話なども交えながら一緒に少しずつノートを埋める作業をしています。そんな中、「いつか天国でお父ちゃんに、ようがんばったなと言ってもらえるよう、最後まで自分らしく生きたい。」と、おっしゃったのがとても印象に残っています。

## 自分らしい暮らしを続けるために、区民の皆さんにオレンジノートの良さを教えてください

オレンジノートは、最後まで自分らしく生きるための、その生き方を自身が表明するもの。それは未来の自分に希望をもたらしてくれます。

過去について触れる部分もあるため、どうしても書けないページがあるという方もいらっしゃると思います。そんな方は、答えられるページから埋めていって構いませんし、何度でも書き直してください。

家族や介護者と一緒に書き進める中で、思いを周囲に自然に共有することができ、そしてまた医療者に望む治療の有りようを伝えるための一助も担ってくれたりします。

ノートは区役所や地域包括支援センターなどでも配付していますので、まずは手に取ってみてください。そして分からないことがあれば、いつでも我々にお気軽にご質問ください。

### 【オレンジノート配付場所】

名称	住所
区役所2階 保健福祉課	豊新2-1-4
区役所出張所	東淡路4-15-1
北部地域包括支援センター(なかよし)	井高野2-1-59
中部地域包括支援センター(びはーら)	菅原7-15-14
区地域包括支援センター(ほほえみ)	菅原4-4-37
南西部地域包括支援センター(ひだまり)	東中島3-14-24

### 【オレンジノート配付・病院窓口】

淀川キリスト教病院 1階「よろず相談室」(電話での相談は行っていません)

### こぶしネット市民公開講座

「コロナの今だから、オレンジノートを使って人生会議をしてみませんか？」  
※感染症の影響等により中止になる場合があります。

日時 12月11日(土) 14:00~16:00

場所 区民ホール(区役所3階) 定員 100名(先着順)



保健企画 2階22番 ☎ 4809-9882

## 住み慣れた東淀川区で自分らしく過ごすために

当区では「住んでよかった、住み続けたい東淀川区」を目標に、こどもから高齢者まで誰もがいきいきと、住み慣れた地域の中で心豊かに安心して暮らせるよう、地域の特性に即した様々な事業や取組みを行っています。

ご紹介した「オレンジノート」も、住み慣れたまちで最後まで自分らしく過ごすために、自分の思いを伝える大きな手助けとなってくれることでしょうか。またノートを書くことで、これからの生き方について考え、家族やまわりの人と話し合う、良いきっかけにもなるのではないのでしょうか。

区役所でも配付していますので、ぜひご利用ください。



東淀川区長 西山 忠邦