



■終活とは、死と向き合い、最後まで自分らしい人生を送るための準備のことです。ためらっている方もいるかもしれませんが、「死ぬ」ではなく「生きる」に焦点を当てるのが終活の目的です。いずれは誰にでも来る最期の時を後悔なく迎えるために、言い残したことがやり残したことがないようにしませんか？

# 終活のススメ

あなたらしい  
これからのために

## 終活って具体的には？

終活にはさまざまな形があります。これからの生活をどうやって充実させよう、介護をしている家族に残された時間を有意義に過ごしてもらいたい、などと考える方もいるかもしれません。具体的には、

- お金の計画
  - 介護を受ける準備
  - 相続関係
  - 終末期医療・延命治療の意思表示
  - 葬儀・お墓
  - 持ち物整理
- など、多くあります。何から始めてもかまいませんし、すべてのことを実行する必要はありません。

終活は家族のためであり  
自分のためでもあります。  
ご自分のペースでできること  
をやってみましょう！



## 終活サポート事業

一人暮らしなどの理由により、自身の葬儀・納骨や延命治療、終末期医療に関する意思確認などについて不安を持っている高齢者に対し、終活に向けた計画の作成支援、葬儀・納骨・生前整理などに関する相談や情報提供、延命治療および終末期医療等に関する要望についての情報提供などを行います。まずはお気軽にご相談ください。

香南市地域包括支援センター ☎57-8511

## 何から始めたら良いかわからない方は

### ①エンディングノートを書く

エンディングノートとは、自分の人生を振り返り、自分に関する情報や要望・希望を分かりやすくまとめ残したものです。書く内容は自由に決められ、書き方も決まっています。書店やインターネットなどたくさんの種類のノートが存在するため、その中で書きやすいと思ったものを選び、書きやすい部分から書いてみるとよいかもしれません。



▲高齢者介護課にて「終活ノート」を配布しています

### ②人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)

誰でも、命に関わる病気やけがをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを伝えたりすることができなくなると言われています。もしもの時のために、自分が望む医療やケアについて、前もって考え、周囲の人たちと話し合い共有する取り組みを「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」と呼びます。

今後の人生をどのように過ごし、どのような医療やケアを受けたいか、周囲の方とお話ししてみませんか？



# 体罰や暴言のない子育てを地域で応援し広げましょう！

～親から子どもへの体罰を禁止する法律が2020年4月1日に施行されました～

■子育てを担うことは大変なことです。「周囲に相談したり頼れる人がいない」「自分自身もそうやって育ってきた」などさまざまな思いや悩みを抱えているかもしれません。



## しつけと体罰の違いは？

 <b>しつけ</b>	 <b>体罰</b>
<p>子どもが社会において自立した生活を送れることを目的に大人がサポートしていくこと</p>	<p>恐怖や痛みで子どもの言動をコントロールして従わせること</p>

たとえしつけのためだと親が思っても、身体に何らかの苦痛や不快感を意図的にもたらす行為(罰)は、どんなに軽いものであっても体罰に該当し法律で禁止されています。また体罰以外であっても、怒鳴りつけたり、けなしたり、笑いものにするような言動なども子どもの心を傷つける行為で、子どもの権利を侵害します。

！ これらはすべて「体罰」「子どもの心を傷つける言動」です。

- ・言葉で注意したけど言うことを聞かないので、頭を叩いた、外に閉め出した
- ・他人の物を取ったので、お尻を叩いた
- ・友達を殴ってけがをさせたので同じように子どもを殴った
- ・やる気を出させる口実で、兄弟を引き合いに出した
- ・冗談のつもりでも「お前なんか生まれてこなければ良かった」と言った

## 褒めることが心の栄養になります

体罰や暴言は、子どもの成長発達に悪影響を与えることは科学的にも明らかになっています。イライラして叩いたり怒鳴ったりしてしまうことがあるかもしれませんが、それは子ども自身が考えたり学んでした行動ではありません。子どものできていないところをしかるより、できていることをたくさん褒めることで好ましい行動につながり、自分自身を大事に思う気持ちもはぐくまれます。



## 子どもを健やかにほぐくむために

- 「叩かない」「怒鳴らない」と心に決める  
(例)「ここは歩いてね」など具体的に穏やかに近づいて伝える
- 子どもの良いことやできていることを具体的に褒める  
(例)「お皿運んでくれてありがとう」など
- イライラをクールダウンする方法を見つける  
(例)深呼吸、心の中で数を数えるなど
- 育児の負担を一人で抱えず、家族や友人、家庭相談員や保健師などに相談する



★子育てのお困りごとありませんか？  
子どもへの関わり方などいろいろな悩み事、心配事など、一人で悩まず一緒に考えていきましょう。まず福祉事務所に相談ください。  
■福祉事務所  
子ども家庭相談係  
☎57-8509

「11月は児童虐待防止推進月間です」  
「いちはやく(189)」  
小さな命に「待たない」  
あなたの1本のお電話で救われる子どもがいます。児童虐待かもと思ったら、189(いちはやく)番へお電話ください。最寄りの児童相談所につながります。連絡は匿名で行うことができ、連絡先や連絡内容に関する秘密は守られます。虐待の事実がなかった場合でも責任を問われることはありません。また、児童のことで気になる事があれば福祉事務所へご連絡ください。