

# 健康通信

## 若い世代のみなさんへ あなたの周りの「わた史」再発見のススメ



緩和ケア科 部長医師  
渡邊 紘章

みなさんは、今「自分らしく」生活できているでしょうか？「自分らしく」とは、どういふことだと思いますか？「困っている人はかならず助ける」「家族の一員として、料理、掃除や洗濯などの家事をしっかりと担う」「目標にむかって一生懸命に勉強や運動、仕事に取り組む」これまでの人生の中で、意識をしていなくても、皆さんが実践してきた自分らしさが必ずあると思います。自分らしく生きていくという感覚は、人がいろいろな挫折や後悔を経験しても、次に向かってすすんでいく気持ちを持ち続けるために、自

分自身が納得した人生を送るために、とても大切なことです。

ではあなたの家族やお世話になっている人達は、「自分らしさ」を意識しているでしょうか？残念ながら多くの人々が、あまり気が付かないまま生活をしています。特に皆さんの何倍もの人生を過ごしてきたおじいさんやおばあさんは、何倍もの経験から素晴らしい「自分らしさ」をもっています。小牧市では、より多くの人が自分らしい生き方について考えるきっかけが得られるように、「わた史ノート」という

冊子を作製しました。この中には、「わたしのこと」「わたしがこれまで歩んだ道のり」「わたしが人生から得たこと」「わたしを支えてくれる人たちへ」という項目があり、これらについて自分自身で考えたり、周囲の人と話し合うことで、自分らしさを再発見し、理解してもらう助けになるように作られています。

わた史ノートは、自分自身で使うためだけのノートではありません。自分の家族やお世話になっている人たちなど、周囲の人がどんな「わた史」をもつて人生を過ごしてきたのか興味が湧いてきませんか？そんなときに、ぜひ「わた史ノート」を使って、質問をしてみてください。そうした話し合いは、あなたの人生にとってよりよいヒントが見つかるだけではなく、質問された人の人生もより豊かなものにしてくれるはずです。

\*「わた史ノート」は、小牧市役所地域包括ケア推進課、各支所、各地域包括支援センター、小牧市社会福祉協議会で配布されています。少しでも関心をもたれた方は、ぜひ実際の冊子を手にとっていただき、家庭でも、地域でも、「自分らしさ」について話し合うきっかけにして頂ければと思います。

### information

## お知らせ

### 市民病院臨時職員

#### ◆看護補助業務

勤務開始日 平成30年4月2日(月)

勤務 原則週5日 午前8時30分～午後5時  
(時間応相談 4時間から勤務可)

(主・日・祝日勤務の病棟有)

資格/賃金 ホームヘルパー2級(介護職員

初任者研修取得者/時給1050円

(主・日・祝・年末年始は1100円)

経験・資格不問/時給960円(主・

日・祝・年末年始は1000円)

人員 5人程度

申込み 2月28日(必着)までに、履歴

書(写真貼付)と資格免許証の写しを郵送または直接病院総務課

※後日面接予定

