

令和7年度北上市意思決定支援研修会～「わたしのきぼうノート」をきっかけに～アンケート  
北上済生会病院(2026.2.6)

① 職種を教えてください

- ・介護支援専門員(12)
- ・主任介護支援専門員(2)
- ・生活相談員(2)
- ・認知症地域支援推進員(2)
- ・看護師(4)
- ・介護福祉士(1)
- ・保健師(1)
- ・社会福祉士(1)
- ・介護職員(3)
- ・障害家族会 世話人(1)
- ・介護職員兼介護支援専門員(2)
- ・薬剤師(1)
- ・管理者・訪問介護員(1)
- ・未記入(1)

② 「わたしのきぼうノート」を知っていましたか(数字に○をつけてください)

- |                    |    |
|--------------------|----|
| 1. 知っていたし活用したことがある | 16 |
| 2. 知っていたが活用したことがない | 15 |
| 3. 知らなかった          | 3  |

③ わたしのきぼうノート研修会に参加しての感想をお聞かせください(数字に○をつけてください)

- |              |    |
|--------------|----|
| 1. 良かった      | 33 |
| 2. まあまあ良かった  | 0  |
| 3. あまり良くなかった | 0  |
| 4. 良くなかった    | 0  |
| 5. 未記入       | 1  |

理由(今日の感想も含めて)

- ・わたしのきぼうノートを書いてみて、スラスラと書ける場所と書けない場所があって、意外と自分のことを知らなかったなと思いました。
- ・今後のきぼうノートの活用や他の事業所の方法も知れてよかった。
- ・ノートの記入は大変さや難しいと思ったが、しっかり記入できていれば役に立つと思った。今回も他事業者と情報交換ができ有意義な研修でした。
- ・改めて自分のことをふりかえれてよかった。

- ・他職種の方と意見交換できて良かった。
- ・ノートの使用について学ぶ機会となりました。その人の思いを汲み取ること、書けないことに意味がある、抵抗がある、迷うということに気が付いた。
- ・その人が何を大切に生きてこられたかを知り、寄り添った気持ちで関わることができればと思いました。
- ・グループワークでたくさんの意見が出て自分の想いも話すことが出来てよかった。きぼうノートを活用していきたいと思います。
- ・皆の考えを聞いたので。
- ・自分のことを書くというのが大変、利用者さんはもっと大変だと思う。
- ・支援する側、される側という関係性ではなく「あなたを知りたい」という思いを伝えることが大事ということがわかりました。
- ・書くことの難しさと痛感した。自分自身を知るきっかけになると思う。その思いに気づけて良かった。それぞれの専門職の考えが聴けてよかった。
- ・ノートの他の方の活用法を知ることができた。
- ・とても楽しかったです。人生の節目節目で書いてみる、自分のことを知ることができる、信頼のおける人に自分の思いを知ってもらいたい。年齢や疾患(認知症等)、障がいに関わらず多くの人に活用してほしいです。
- ・ゆっくりきぼうノートについて考え、実際にやってみて他の人の意見や考えを聞く、とてもよい時間でした。
- ・実際に使えそうな提案を聞くことが出来、活用してみたいと思いました。
- ・うまく書けないのはなぜかと考えますと信頼関係が築けていない、埋めようとするからうまく聞けない等、普段の行動を振り返ることができました。ケアマネ視点、市民視点、どちらも考えることができました。
- ・活用方法や注意点の理解につながった。今後の業務や後見活動に役立てていきたいと思う。
- ・いろいろな情報を知る事が出来た。今後も参加して学習してお互いの情報交換がやりやすい関係が出来る。
- ・実際にノートに記入することが出来た。他職種の方々と意見交換することが出来た。
- ・きぼうノートの中身を知り、書くことができて楽しく学ぶことができました。
- ・気付かせていただく事、大事にしなければいけない事を改めて考えたので。
- ・きぼうノートは本人のものであることを忘れないようにしたい。たくさん考えるきっかけとなった。医療と介護と一緒に研修できる地域で良かったと思った。
- ・色々な意見が楽しく聞けて良かったです。これからのお仕事に活かしたいです。
- ・使ったことはなかったのですがどのように活用すればいいか勉強になった。これから使っていこうと思う。
- ・わたしのきぼうノートを実際書いてみて、奥が深いとわかりました。自分自身を知ること、大切なこと、きっかけになる。みなさんと楽しく学ぶことができて良かったです。
- ・他職種の方とお話する機会が少なく、今まではどのような考えをもって互いに仕事されているかわからなかったが、今日の研修をきっかけに理解することができた。
- ・他職種からの意見が聞けてとても勉強になりました。
- ・星野先生の研修が初めてでしたが、楽しく、勉強になりました。普段後回しにしている、考えなければならぬけど考えたくないことを利用者に聞くのは難しいなと改めて感じた。どう活かせばいいか、意見交換できたのが有意義だった。

- ・わたしのきぼうノートの存在は知っていたが、自分には関係ないと思っていたが、今日のグループワークの中で事故などあるかもしれないし、年齢に限らず記入してみるのも大事だなと思った。
- ・きぼうノートに記入する事によって今まで知らなかった自分に気がつく事ができた。必ず迎える老後に自分はどうしたいのか？誰に頼りたいのか？迷ったり難しく答えられない事も改めて考える時間だったと思う。
- ・実際にノートを書いてみて、自分の気持ちや意向を言葉にする難しさを実感できた。これからきぼうノートを活用する時に参考になった。

④ 北上市は「わたしのきぼうノート」をつくる際に“心づもり勉強会”を立ち上げ、医療・介護・福祉関係者がたくさんの市民と一緒に話し合いました。皆さんが日頃のお仕事や日常生活の中で、これまで感じていること、こうなればいいなあと思っていることなどがあれば教えてください。（自由記載）

- ・高齢になってから心づもりをするのではなく、もっと若い元気な時からライフプランの一つとしてわたしのきぼうノートがあると良いのかなと思いました。
- ・きぼうノートの設置場所をもっと増やしてもいいのかなと思う。
- ・入院時にきぼうノートを持ち込み、誰かが見れる(見てくれる)人がいる仕組みになれば良いなあと思います。大事なページがあっても、誰も中を見ることができないと活用されず終わってしまう事もあるなあと思いました。
- ・音声データでノートのような情報を残すことが出来れば良い。専用アプリをつくり、データを残すことも。
- ・今生きている時のきぼうノートとなれば、このノートを意識して普段から生活していければ良いと思いました。
- ・きぼうノートの作成、お疲れ様でした。ありがとうございました。
- ・身寄りなし独居の方の書いてもらっていたきぼうノートが活用できるように...緊急入院→家に入れる人が誰もいない、きぼうノート活用できない。せめて赤ページのコピーを救急キットへ入れる、CM がコピーを持つ、ができれば良いと思っています。
- ・自分らしい人生が送れるようにその人の状況に合わせてノートを使用できればいいと思いました。ノートが一つのきっかけになればいいと思いました。
- ・高次脳機能障害支援の中に途中障害であるがゆえの今の自分をわかるための症状や病歴、好きなこと、得意なこと等、書くツールがあるが、本人の素直な思いを書き残せるツールがあることは大事だと思う。本人が書きたいと思う気持ち作りも大事と思う。
- ・きぼうノート作成班の皆様、大変お疲れ様でした。今後も定期的に研修会を行い、バージョンアップしていけたらいいなあと思います。
- ・「わたしのきぼうノート」という存在がある事を皆が知ってくれば作成から9年経過し、積み重ねながらいつか近所の人から「そんなときぼうノートってあるっけよ」となれば良いなあと感じました。
- ・まだまだ市民には知られていないノート、もっと広げていきたいです。
- ・このような機会を何度も行うことにより、わたしのきぼうノートを多く利用していくことにより、わたしのきぼうノートを深く知り、多くの人が知っていくのでは？
- ・皆で共有出来たらいいなあと思いました。
- ・きぼうノートを自分で書いてみて、どんな内容があったか頭に入れておきながら、本人のお話を聞いていきたいです。語ってもらえるように出来たらいいなあと思いました。

- ・そんなに難しく考えずに気楽に、でも皆が知っていればいいなあと思いました。
- ・互いを大切に、寄り添い合う関係が地域全体に広がっていくといいと思いました。
- ・このノートの存在を知っている薬局が少ないので、もっと広まるといいなあと思いました。
- ・地域ごとや老人ホーム等でも活用していければよいと思う。
- ・高齢者でなくても自分が死んだ後のことが心配で銀行口座のことや、様々なもののパスワード等、家族にわかるように残したいなと思った(保険とか)。
- ・専門職として地域で暮らす、仕事をしている中で頭の片隅にわたしのきぼうノートが入っていれば何かのヒントにもなると感じた。またキーパーソンについても、こちら側から見えるキーパーソンではなく、ご本人にとって信頼している人を知らないといけないと改めて思った。
- ・どんな状態になっても自宅に帰りたいたいと思って過ごしているのに施設や病院で最期を迎える人達をたくさん見てきて医療、介護、家族、地域のつながりにもっとたくさんの人が住み慣れた自宅で最期まで安心して過ごせる世の中になればいいなあと思います。

アンケートご協力ありがとうございました。

本日はお疲れさまでした。

(北上市在宅医療介護連携支援センター)