

令和7年度意思決定支援研修会開催要領  
～『わたしのきぼうノート』をきっかけとして～

1 趣旨・目的

平成29年に開催された“みんなで考えるきたかみ型地域包括ケア推進フォーラム”の参加者の声から、「歳を重ねていくことについて心配なことはたくさんあるのに、大切な人と話し合ったり、準備したりすることが難しい」と考えている人が多いことがわかった。そこで市民有志による“心づもり勉強会”が立ち上がり、平成30年12月に北上市オリジナルの『わたしのきぼうノート』が完成し、その年の地域包括ケア推進フォーラムで市民にお披露目し、ノートを活用した“地域型心づもり勉強会”をスタートさせた。

市民の皆さんと一緒につくりあげた『わたしのきぼうノート』は、令和6年度末には9,000部以上が配られ、市民の認知度も上がってきている。ノートを手にとった市民の方からは「自分自身や家族の思いに気付くことができた」という声の他に、「わからない」「書きたくない」という声も聞かれる。

本研修会では、市民と一緒につくった『わたしのきぼうノート』について、改めてその温もりを知り、幸せに歳を重ねられるように、市民一人一人の考え方や価値観、人生観について聴くこと、そして、ともに将来のことを考える“心づもり”を支えることの重要性や難しさについて学び、心づもりを支える皆さんと一緒に考えることを目的とする。

2 研修の目標

- (1) 市民のための『わたしのきぼうノート』について知ること。
- (2) 市民の心づもりを支えることの重要性や難しさを知ること。
- (3) 『わたしのきぼうノート』を使ってみながら、市民の心づもりを支えることにどう取り組んできたか、これからどう取り組んでいけばいいのかを話し合い、共有すること。

3 主催 北上医師会、北上市、北上市在宅医療介護連携支援センター

4 日時 令和8年2月6日（金） 13:30～16:30

5 会場 北上済生会病院 2階大会議室

6 定員 60名

7 対象者 市民の心づもりを支えている医療・介護・福祉・行政の関係者（任意活動団体含む）

8 申込方法

- (1) 案内チラシの裏面にある参加申込書によりFAXにて申し込む。（直接持参可）
- (2) 締め切りは1月30日（金）とする。定員になり次第締め切る。

## 9 研修プログラム

時間	方法	講師・ファシリテーター等
10分	趣旨説明	北上医師会理事 千葉 恭一 氏
25分	講義	県立中部病院副院長 星野 彰 氏
30分	わたしのきぼうノート「書きっこ会」	県立中部病院副院長 星野 彰 氏
40分	グループワーク 1 ・ノートの使い方アイデアの意見交換、発表等	県立中部病院副院長 星野 彰 氏 わたしのきぼうノート作成班メンバー 他
10分	(休憩)	
40分	グループワーク 2 ・こころづもりの取り組み共有、発表等	ホームケアクリニックえん 櫻井 茂 氏 わたしのきぼうノート作成班メンバー 他
15分	ふりかえり	わたしのきぼうノート作成班メンバー 他
10分	講評・修了式	北上医師会理事 千葉 恭一 氏 北上市長寿介護課
計180分		