

終活は 今後の人生設計

「終活」とは「人生の最期を自分の望むように、自分で準備すること」を表す言葉です。民間企業が毎年行っている「新語・流行語大賞」では2012年には受賞語として選ばれ、そのころからよく耳にする言葉になりました。

終活はこれから先を生き抜くための人生設計です。自分の身の回りのことの整理や、万が一のときの自分の思いなどを伝える

エンディングノートの書き方講座

市はエンディングノートの書き方講座を1月と2月に3回実施しました。



▲計3回の講座で約120人の参加がありました

えておくことは、自分のためだけでなく、家族や周囲の人のためにもなります。

終活の最初のステップ

終活の最初のステップとして「エンディングノート」を書くことから始める人が多くいます。このノートは、これまでの自分の人生を振り返り、自分に関する情報や今後の希望を分かりやすくまとめたものです。

死後の財産分与などを記載する遺言書や、自分の気持ちなどを記した遺書とは異なり、エンディングノートは決まった書き方はありません。自分の好きなように書いたり、考えが変わればいつでも書き直したりすることができます。

エンディングノートは人生の記録

エンディングノートは、家族などに自分の思いを伝えることができるものです。また、今後介護サービスや入院などが必要になったとき、エンディングノートにあらかじめ記しておいた本人の希望などが生かされることもあります。

講座受講者に聞いた

エンディングノートの書き方講座の受講者に話を聞きました。

今しかできないことをやっておきたい

長井和子さん

エンディングノートの書き方講座を受講して、これから何をすべきか、どのように生きていくべきか考えたとき、終活は「一期一会」であると感じました。エンディングノートはすぐに書けそうと思っていましたが、自分をさらけ出せず、書いていません。ただ、葬儀や家族財産のことなどの大半はアルバムに書き残しています。元氣なうちに遠くにいる親戚や友人に



会い、この年でできることをしながら、自分のペースで終活中です。

いざというときのエンディングノート

幸坂由恵さん

エンディングノートのことは、テレビで取り上げられているのを何度か見ていたので、以前から興味がありました。講座を実際に受けてみると、知らないことばかりでためになりました。私の両親は、自分の思いを記録に残せないうまま亡くなってしまいました。私は自分の思いや希望を、しっかりエンディングノートに記していきたいと思えます。万が一のときは、この



ノートを見てもらい、自分も家族も、悔いなく過ごしていけたらと思います。

終活は自分のため 周囲のため

終活は自分らしく生きるための活動。終わりではなく、これからの人生を幸せに生きるための「始まり」です。市では皆さんの終活を支援しています。

問い合わせ 市高齢者サービス課 ☎43・8298



エンディングノートを書くことで、これまでの人生を振り返ることができると同時に、これから挑戦したいこと、目標、夢が明確になり得ます。

自分の代わりに判断 成年後見制度

認知症や障がいなどが理由で、判断能力が不十分になった人を支える制度です。後見人などが

エンディングノートの内容



市が発行したエンディングノートの内容を一部紹介します。

- ① 自分のこと
 - 名前や生年月日、本籍、連絡先などの個人情報
 - 生まれてからこれまでの思い出、学歴
 - 趣味や特技、好きな食べ物、宝物、これからやりたいこと
 - かかりつけの病院やアレルギー、いつも飲む薬
- ② もしものとき
 - 病気の告知、延命治療の希望、終末医療、臓器提供のこと
 - 介護をお願いしたい人、介護をしてほしい場所
 - 判断能力が低下したときに、財産管理などをお願いしたい人
- ③ 葬儀やお墓のこと
 - 葬儀の場所・規模、喪主、費用
 - お墓の場所、費用
- ④ 家族や親せきのこと
 - 家系図、家族や友人などへのメッセージ
- ⑤ 財産のこと
 - 不動産や預貯金、その他の資産のこと、保険や年金などの所在や名義

身寄りがない人も安心 「あんしん安らか事業」

身寄りのない高齢者などが、住み慣れた地域で安心して暮らせるように支えます。事前に預託金を預かり、万が一の際に葬儀や家財処分などを代行します。

対象 次の①～④すべてに該当する人

- ① 市内在住の65歳以上
 - ② 明確な契約能力がある
 - ③ 原則として子がない
 - ④ 生活保護を受給していない
- 費用 預託金50万円以上 ※別途入会金、年会費などが必要

問い合わせ 市社会福祉協議会 (ふくとびあ) ☎34・3341

高齢者の総合相談窓口

高齢者の介護や健康、権利、悩みごとなどのさまざまな相談を受けます。

問い合わせ 地域包括支援センター (ふくとびあ) ☎43・0787

専門家に聞く終活とは

エンディングノートの書き方講座で講師を務めた2人の専門家から、終活に関するアドバイスをもらいました。

私たちが市のエンディングノートの書き方講座の講師を務めているのは、今までの経験からアドバイスできることがたくさんあるからです。

終活のことは、学校では教えてくれません。葬儀の形も相続のことも、家族構成によってそれぞれ違います。私たちはさまざまな葬儀の場に立ち会った経験があるからこそ、専門的な視点から皆さんにアドバイスができます。

一昔前までは、葬儀の話をしたり、万が一に備えて何か準備をしたりすることは、縁起が悪いとされてきました。ですが、終活という言葉が広がってから



▲株式会社サンレー宗像紫雲閣の榎田亜季さん

は、葬儀のことを知りたいなどといった問い合わせが多くあります。またこのような講座があれば、一人だけではなかなか聞けないことも、大人数だと参加しやすいのではないのでしょうか。

今をより楽しく生きるための活動

私もは終活のことを、人生を修めるという意味を込めて「修活」と呼んでいます。これから先のことを考えるのはきつと不安だと思えます。でも、その不安を整理することは、今を生きることに繋がっています。終活の一步は人それぞれです。まずは自分ができることを始めてみましょう。

自分の思いを伝え心配事をなくすこと

昨今、終活の浸透とともに、エンディングノートの存在が目立っています。今回の講座では、その内容や必要性を皆さんに伝えました。

ぜひこのノートを活用してもらえればと思います。またこのノートをどこに直したのか、あらかじめ周囲に知らせておくことも大切です。

とを終活を機に、自分の希望を明確に伝えましょう。終活は古い支度でも、死に支度でもありません。最期まで幸せな日々を過ごせるようにするための準備活動なのです。



▲JAむなかた野ぎく会館の岩崎加壽美さん

今回の講座や、私たちが独自で行っているセミナーでは、葬儀のことや、墓のこと、寺院のこと、相続のことについて多くの質問を受けました。これらのことに皆さんの関心が高いようです。

- 相談窓口を利用しませんか**
今抱えている悩みや心配ごとは、相談窓口を利用して不安をなくしましょう。市外局番のないものは0940です。
- 介護サービスなどの介護保険制度の手続き**
問い合わせ 市高齢者サービス課 ☎43・8191
- 遺言などの公正証書の作成**
問い合わせ 博多公正証役場 ☎092・400・2560
- 日常生活での心配ごと相談**
日時 毎月第2・4水曜日、午前10時～午後3時
場所、問い合わせ 市社会福祉協議会（ふくとびあ） ☎34・3341
- 相続や金銭などの無料法律相談**
場所 古賀市か宗像市の弁護士センター ※曜日によって異なります
受付、問い合わせ 市人権政策課 ☎43・8129
- 悪質商法などに関する消費生活相談**
日時 閉庁日を除く毎週月曜・水曜・金曜日、午後9時～午後4時
場所、問い合わせ 市消費生活相談窓口 ☎43・8106
- 将来の不安や悩みなどの生活支援相談**
日時 閉庁日を除く午後8時30分～午後5時
場所、問い合わせ 市福祉課 ☎43・8188
- 遺言や相続問題、成年後見などのトラブル**
問い合わせ 日本司法支援センター（法テラス福岡） ☎050・3383・5501
- 家財道具の整理などで出た粗大ごみの処分に関する相談**
問い合わせ 市うみがめ課 ☎2・5019

エンディングノートを無料で配布しています

市では、皆さんの終活を考えるきっかけにできるように「福津市マイエンディングノート」を無料で配布しています。なお数に限りがあります。
配布場所 市高齢者サービス課、市地域包括支援センター（ふくとびあ）
問い合わせ 市高齢者サービス課 ☎43・8298

