

# 終活

自分自身のため、そして大切な人のために、  
「今」を整理し、「未来」へ進んでみませんか？

## 終活って何だろう？

「終活」という言葉が使用されるようになったのは、今から10年ほど前になります。「終活」に関する書籍の発行や「エンディングノート」という映画の公開、2012年「ユーキャン新語・流行語大賞」で「終活」がトップ10に選出されるなどして関心が高まりました。

「終活」とは、「人生の終わりについて考える活動」を略した造語で、自分が亡くなった際の葬儀、お墓、遺言の準備、財産相続、身の回りの生前整理などをすることをいいます。

現在では「人生のエンディングを考えることを通じて自分自身を見つめ、今をよりよく、自分らしく生きる活動」というポジティブな考え方も広がっています。

## いつから始める？

誰しも、急に病気にかかったり体が不自由になったりする可能性があります。人生の最期がいつ訪れるかも分かりません。

そうなった時に、延命治療をするのか、自宅に帰るのか、施設入所するのかなど自分の意思

を明確にしておくことは、年齢を問わず大切です。

平成28年度に市は高齢者意識調査を実施しました。調査結果によると、介護状態になった際、「できる限り自宅で過ごしたい」と約70%の人が回答しています。しかし現実には、本人の希望に添えず病院や施設で最期を迎える人もいます。

さまざまな選択肢がある中で、どのような最期を迎えたいかを考えると同時に、今を自分らしく生きるために「終活」に取り組んでみましょう。

## 具体的に何をすればいいの？

「終活」を始める際に、まず取り組むのがエンディングノートの記入といわれています。

市では、いざという時のために、本人の意志を書き記しておく終活支援ノート「未来ノート」を私らしく生きるために」を作成しました。

ノートには、今後自分がどう生きたいのかや自分の未来について書き記していきます。

まず、自分が今までどんな人生を送ってきたのかを振り返ります。次に今の自分と向き合い現状を記した後、これからの人

生をどう生きたいか記入していきます。

もし自分が病気になったら、認知症になったら、介護状態になったら、家族にどうしてもらいたいですか。財産・債務についても、残された家族が困らないように、明確にしておくことは重要なことです。

## 気軽に始めよう

ノートに少しでも記入し始めたら、家族や周囲にノートの存在を知らせましょう。万が一の時に見てもらえなくては意味がありません。

また、エンディングノートには、遺言書のように法律上の効力はありません。内容も書き残しておきたい事項のみを記入するだけでもいいのです。何度も書き直しすることもできます。気軽に取り組んでみましょう。

ノートにはあなたの歩んできた足跡や家族、大切な人へ伝えたい「思い」がつつられることとなります。きつと残された人に思いは届くはずですよ。

自分のため、大切な家族のために「今」を整理し、「未来」へ進みましょう。

いざノートと向き合っても、一人では、なかなか書き出せないものです。

未来ノートの記入の仕方に関する講習会を開催します。どんなことを書き記しておくといいのか、どのように書いていけばいいのかなど、皆さんと一緒に記入していく機会となります。

## 未来ノート講習会

会場 研修センター2階  
講師 終活カウンセラー  
小川貴代氏  
開催日

- ① 6月15日(土)「わたしについて」
- ② 7月20日(土)「もしもの時は」
- ③ 8月24日(土)「考えておきたい財産・相続」

時間 受付9時30分、講習会10時～11時30分  
持ち物 未来ノートを持っていく人は持参ください

定員 50人(申込制)  
参加費 無料  
申し込み・照会 地域包括支援センター

☎0537-851167

