



広報せき

Seki Gocoro

2021
03

No.1721

終活

新しい自分は
かっこよかった。



SekiGocoro 03

TOPICS

LiSAさんへ関市民栄誉賞を贈呈! ... 6P
武儀西小・武儀東小を再編 7P
INFORMATION 18-30P
あんなことこんなこと 31P

「終活」という言葉を知っていますか。
また、どんなイメージを思い浮かべますか。葬儀、遺言、相続、お墓…。暗いイメージを持つ人が多いのではないのでしょうか。

しかし、終活は自分自身の今後の人生をより豊かにするために、大切なことなのです。今回の特集は、終活に関わる人たちの意見や終活体験談を紹介します。

少し立ち止まって今の自分を見つめ、一緒に終活について考えてみませんか。

新しい自分を
見つけよう。

終活

終活とは？

終活とは、人生の終わりに向けた活動です。具体的には、財産に関する個人情報、身の回りの荷物の整理、介護・医療について希望の表明、葬儀・お墓・相続の準備など。自分を見つめ直し、今の課題をはっきりさせて、今後をより充実させるための活動でもあります。いわば「人生の棚卸し」です。

始めるのに早すぎることはありません。今の心配事を解消して今後を楽しむために、できることから始めてみませんか。



専門家も事前に意思表示しておくことを勧めています

トラブルの予防・早期発見のために

日本司法支援センター
法テラス岐阜

いわもと めぐみ
岩本 恵 弁護士



もし本人が意思を表明することが難しくなった場合、支援者は客観的に見て本人にとって最善の利益があるよう支援をします。しかし、この支援が本人の希望に沿っているかは、本人にしか分かりません。ですからぜひ、元気なうちに夢や希望を記しておいてください。そして、トラブルを予防し、思い描いた人生を過ごしていただきたいです。

希望通りの医療を受けるために

大高クリニック

おおたか かつひこ
大高 克彦 医院長



判断能力が低下した場合に備え、医療に関する意思表示をしておきましょう。

特に、①延命治療をするか②心肺蘇生するか③本人の代わりに意思決定を行う代理人決定、の3つが重要です。一人で思い悩まず家族会議をし、意思表示しておくことで、本人の希望に沿った医療が可能になり、家族の負担軽減につながります。

エンディング ノート

エンディングノートは、必要な情報を残して意思表示するツールであり、現在の考えをまとめることができる終活の要です。また、遺言と大きく違うのは、法的拘束力がないこと。書く内容は自由です。まずは気軽にペンを取ってみてください。



残しておくとよいこと

- わたしのこと
思い出、好きなこと・もの、これからやりたいこと、健康状態
- もしもの時は
病気、介護に対する意思表示
- エンディング
葬儀、お墓、遺言書について
- 大切な人たち
家族、親族、友人へ伝えたいこと
- 財産について
預貯金等の資産、保険、年金

わたしと向き合うためのポイント

① キーパーソンを意識する

「キーパーソン」は、自分の思いを理解し、考えを代弁してくれる人。実務を行う各分野のプロとのパイプ役になってくれる人です。
例えば、家族／親族や友人／専門業者など、身元引受人にあたる人

② 気軽に書く

気になったページから始めましょう。また、心に変化があったとき、その都度書き直して更新していきましょう。

③ わたし用にアレンジ

特に叶えてもらいたいことは、その思い・理由も一緒に。写真や資料をはさんだり、今知られたいことはとじ込んだりとノートを自分流にアレンジしましょう。

④ 書いたことを伝える

エンディングノートの存在と保管場所をキーパーソンに伝えます。

中部学院大学
人間福祉学部 人間福祉学科

講師

きたがわ ひろし

北川 博司 先生



60歳を過ぎてエンディングノートを書いたことにより、「もう一度マラソンがしたい!」と発起し、現在も全力で楽しんでいる人がいます。現在・過去・未来と人生を整理することで、やり残したことを自覚し、チャレンジしたら新しい自分が発見できます。

今後の人生を豊かにするため、ぜひ思いを言葉にしてみてください。



かんの あきこ
管野 明子さん (72歳)

終活やってみました! Let's try!

福祉関係の仕事をしている管野さん。趣味は、最近誘われて再びやり始めたゴルフ。他にも新しいことに挑戦し、忙しくも毎日を楽しんでいます。写真・手紙・年賀状などを整理し断捨離しているそうです。



try.1 エンディングノート

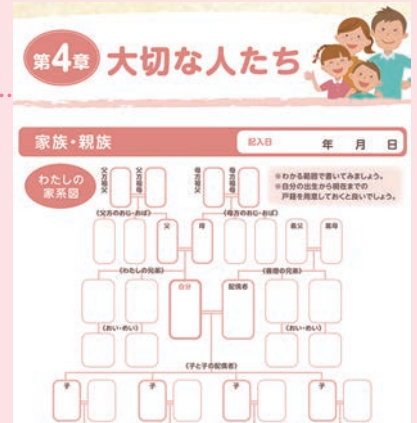
管野さんの
キーパーソン

同居している
息子さん夫婦

読み始めて管野さんが1番気になったのは、

大切な人たち のこと。

「兄弟・親戚が多く、今でも連絡を取り合っているけれど、相手と私のつながりだけ。息子夫婦が知らない範囲も含めて残しておきたい」と前から思っており、この機会に家系図を作りました。



今まで大きな病気になつことがなく、健康体。ノートを書くとき暗い気持ちになってしまうと、家に置いたまま手を付けてきませんでした。でも自分の希望が表現できてよかった。これからは、心境の変化があったときにノートを開いてみたいです。



書き込んだことをキーパーソンの2人に伝える

長生きしてほしいけれど、私も含めていつ何があるか分からない。普段から元気なので「終活」というイメージとは結び付かなかったけれど、病気になってからでは遅いですね。母の思いを知れてよかったです。

すべての問題は、これで解決！ **整理収納で 楽 に 楽 しく暮らしましょう！**

整理
収納
アド
バイス

整理8割：収納2割

まずは要・不要を判断し、ものを減らすことから！
財布→引き出し→洗面所と
徐々に整理する範囲を広げるとコツがつかめます。

「もったいなくて使えない」ではなく、
「使わないことがもったいない！」

後悔しないために、
自分のものは自分で手放す

整理整頓は、心も整理し前向きな気持ちになれます。また、自律神経を整えて体調を改善するという効果があります。身の回りをすっきりし、第2、第3の人生をより楽しみましょう。

暮らしを楽しむ Kura Raku
整理収納アドバイザー

しらいし さとみ
白石 知美さん



try.2 ファースト エンディングフォト

「ファースト」は、そのひとのきっかけになってほしいという願いから。そのときそのときの美しさを記録し、更新していったほしいという思いも込められています。

2人は関市ビジネスサポートセンター（Seki-Biz）に相談し、昨年10月から撮影会をスタートしました。

toi toi toi / カメラマン

やまぐち しほ

山口 志穂さん

会話を楽しみながら、ふとした瞬間の自然な表情を引き出し写真におさめています。「遺影写真」と構えず、気軽に楽しんでもらいたいです。

撮影



和やかな雰囲気を作ってくれて、楽しくできました。前から前髪を後ろに流す髪型にしてみたかったから、叶ってうれしいです！



メイクアップ



その人らしさを引き出す「無理のないメイク」を心がけています。自分の技術で、多くの人にメイクの楽しさを伝えたいです。

mts make-up studio /
メイクアップアーティスト

よしだ ともみ

吉田 智美さん

使ったのはこれ！



皆さんから聞いた話を 動画にしました！

QRコードからご覧ください。また、市が発行しているエンディングノートは高齢福祉課(南庁舎1階)や各地域事務所、地域包括支援センターにあります。気になった人は手に取ってみてください。



『市公式チャンネル』
(YouTube) で特集映像をお楽しみいただけます。