



Let's ポジティブ終活

「終活」と聞くと、人生の終わりを考える活動と思っているかたもいるのではないのでしょうか。しかし近年では、この先の人生を前向きに捉え、日々を明るく過ごす活動として広まってきています。

今号では、最近の終活事情やポジティブに終活をするポイントなどを紹介します。

☎地域包括支援課 ☎7167-2318 ・ ☎FAX7167-8381



終活で充実した人生を

「終活」は人生の最期に向けて、元気なうちに必要な準備をすることをいいます。残された家族が困らないように、葬儀や財産をどうしたいかなど、自分の望みを伝えることは大切なことです。

しかし、「自分の最期を考えるのが怖い」、「まだ元気だし、亡くなるまでの準備はしたくない」など、終活を後ろ向きに考え、なかなか取り組めないかたも多くいます。

そんな中で近年は、終活を「これからの暮らしをさらに充実させる活動」として楽しみながら取り組んでいるかたもいます。身の回りのことや、自分や家族の考えなどを整理することで気持ちに余裕が生まれ、より趣味を楽しんだり、新しいことに挑戦できたりするのです。

まだ早い。そう思った時が始め時

終活をする時は、これからの人生が楽しみになるようなことを周りの人と話すことがお薦めです。その上で身の回

りの整理や葬儀などの考えるべきことに向き合えば、希望を持ちながら、意欲的に終活を行えます。また、不安なことは地域の相談窓口相談することで、気持ちが軽くなることもあります。

終活は何歳からでも始められます。早く始めるほど、旅行や趣味などやりたいことを実現する時間も増えます。まだ早いと思ったその時が始め時です。人生を豊かにするポジティブな活動として終活に取り組んでみませんか。

新しい課題はスマートフォン

終活で近年注目されているのが「デジタル終活」です。スマートフォンが普及し、連絡先やスケジュール、銀行口座など、さまざまな情報をスマートフォン上だけで管理するようになりました。そのため、情報の保管方法が、紙からデジタルに移行し、終活にも変化が出ています。これからは紙だけでなく、デジタルの情報も整理しておくことが、終活の重要なポイントになっています。

スマホの整理 それも終活!?!

トレンドは「デジタル終活」



皆さんのスマートフォンには、所有している銀行口座の情報や毎月支払っている定額サービスの情報など、大事な情報は保存されていませんか。もしもの時に家族が困らないよう、デジタルデータの整理が大切です。

5つのポイントを紹介!

1 スマートフォンのパスワードを家族が確認できるようにしておく

スマートフォンの画面にロックがかかっていて、パスワードが分からない場合に、携帯会社でもロックの解除ができないため、中の情報を見ることは非常に困難です。もしもの時に備えて家族がパスワードを確認できるようにしておきましょう。

一方で、第三者に知られないよう適切に管理する必要があります。例えば、紙に書いたパスワードの上から修正テープを貼り、見る人が削るようにするといった方法があります。



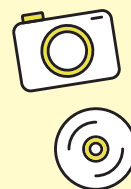
3 銀行口座の整理

銀行のアプリやホームページで口座を管理していて、通帳やキャッシュカードがないこともあります。所有している口座の銀行名を把握しておきましょう。



4 写真や動画の整理

スマートフォンに入っている思い出の数々。整理していると記憶がよみがえり、もう一度行きたい場所や、やりたいことが見つかるかもしれません。アルバムやDVDとして形に残すのもお勧めです。



2 利用しているサービスの整理

有料の動画や音楽配信サービスなど、月や年単位でお金を支払い利用する定額サービス(通称「サブスク」)。

解約しない限り支払いは続いてしまいます。利用中のサービスを整理し、家族などが手続きをスムーズに行えるようにしましょう。



5 今どきは「終活アプリ」で管理

最近では、スマホで利用できる「終活アプリ」も登場しています。紙に書き出して保管するのは不安な場合は、こういったアプリを活用する方法もあります。銀行口座や不動産などの資産情報も簡単に整理して登録できるので、スマートフォンを開いた家族が情報を確認することができます。

デジタル終活以外にこんなことも考えておこう!

■ ペットの引き取り先

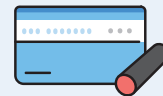
大切なペットのために、保護してもらう先を事前に決める必要があります。もしもの時に備え、家族や支援団体など、安心して託せる人を探し相談しておきましょう。

圏動物愛護ふれあいセンター ☎7190-2828 ・ ☎7193-1211



■ 貴重品や契約書類などの管理

印鑑や契約書類などの管理を家族の1人に任せきりにしていると、いざというときに困ってしまうかもしれません。家族で保管場所を共有しておきましょう。



他にも、土地や建物、加入している生命保険など、整理することはさまざま。家族が管理しているから大丈夫と思わず、自分で見直すことが大切です。

終活のココが気になる

ここでは日々、地域包括支援センターで高齢者やその家族からの相談を受けている山本さんに、皆さんが気になる終活のポイントについて聞いてみました。



柏北部
地域包括支援センター長
山本敏子さん

Q 終活のメリットは？

この先の人生を 余裕をもって送ることができます

身の回りや自分の考えを整理することで、安心につながります。また、自分の希望を家族に伝える、財産の管理や遺言書の作成をするといった準備をすることで、家族間のトラブルを防ぎ、円満な関係を築く助けになります。

Q 終活は何から始めればいいですか？

「わたしの望みノート」を 書いてみましょう

自分の望みや所有している財産など、終活に必要なことを記入するエンディングノート。その柏市版で、柏市社会福祉協議会が発行している「わたしの望みノート」を書いてみましょう。ノートには、介護や葬儀に関する希望だけでなく、やってみたいことや大切な人へのメッセージを書く欄もあるので、気軽な気持ちで始められます。家族や友人とおしゃべりしながら書くと、新しいアイデアが生まれるかもしれません。

＼ホームページからダウンロードできます！



わたしの望みノート

無料で
配布中

配布場所はこちら

- ▶ 柏市社会福祉協議会
- ▶ 地域包括支援センター



Q 家族に終活に関することは 話しやすいです

やりたいことなど楽しい テーマから話してみよう

「真剣に話し合おう」という姿勢ではなく、おしゃべりする感覚で話してみよう。

これからやりたいことを話したり、思い出の品を持ち寄って、これまでの出来事を話したりして、家族で楽しめることを見つけてみるのもおすすめです。



「家族と温泉に行きたい」といった、これから先の楽しみを見つけるのも充実した終活の一つです。家族との楽しい話題で気持ちも明るくなりますよ

Q 相談する人がいなかったり、 分からないことがあったりした ときはどうすればいいですか？

地域の相談窓口へ お気軽にお越しください

市内13カ所にある地域包括支援センターでは、介護・福祉・医療の専門職へ、高齢者やその家族に関する相談ができます。また、「終活応援ルーム望（のぞみ）」では年齢にかかわらず、終活に関連した相談を受け付けています。

詳しくは、次ページ以降で紹介します。



自分らしい未来をつくる第一歩

終活チェックシート



終活を始めようとしても、「何から始めればいいのか分からない」というかたもいるのではないのでしょうか。まずは考えを書き出して整理してみましょう。

話し合うきっかけに

■ ありがとうを伝えよう

_____さんへ

■ やりたいことを書いてみよう

大切な情報

■ 自分の財産について

- ・銀行口座
ある ない
銀行名 _____
- ・年金
受け取っている 受け取っていない
- ・不動産
ある ない
- ・有価証券
ある ない
証券会社名 _____
- ・保険
加入している 加入していない
保険会社名 _____

私の本当の気持ち

■ 介護について

- ・介護が必要になったら、どこで生活したいか
自分の家で生活したい 施設に入所したい その他
理由など _____

■ 葬儀について

- ・葬儀を行うこと
希望する 希望しない
理由など _____

詳しく書いてみたいと思ったら、「わたしの望みノート」を書いてみよう



あなたの終活をサポート

本誌9・29ページにも、相談窓口を掲載

終活応援ルーム望（のぞみ）

わたしの望みノートの書き方などを相談できます。

【開所場所】南部近隣センター 電話相談もできます

第1・2木曜日午後1時30分～3時30分

同センター 7136-2567

【開所場所】豊四季台地域活動館

第3金曜日午後1時30分～3時30分

かしわ福祉権利擁護センター

7163-7676 7163-9199



柏市社会福祉協議会
ホームページ

在宅医療情報紙「わがや」

「人生の最期は自宅で過ごしたい」と望んでいる人は多くいます。在宅医療のことなど、住み慣れた地域で暮らし続けるための情報を発信しています。

【配布場所】近隣センターほか

地域医療推進課

7197-1510

7197-1511



わがや



3月1日号のテーマは
介護の体験談

“家族が仲良く過ごせるように
自分の気持ちを伝えていきたいです”

大切な人と 思いを共有して、 毎日を笑顔で



娘

孫

母

孫

福元明子さん

福元ひよりさん

板橋初美さん

福元響毅(ひびき)さん

娘家族と離れて暮らしながら、月に3回ほど集まって家族との時間を楽しんでいる板橋さん。終活と意識せず、普段から家族との会話の中で、この先のことを話しているといいます。そんな板橋さんにどんな話をしているか聞いてきました。

「**明子さん(娘)** 母は自分の希望をどんどん話してくれているので、私もこの先のことを考えやすくなって助かっています。真剣に聞くと、母も重く考えってしまうかもしれないので、雑談の中で話すくらいの方がお互いに意見も言いやすいですね。また、「最近変わった

— 普段はどんなことを話していますか
初美さん(母) お茶を飲みながらなど、日常の何げない場面で、介護や葬儀のこと、孫と一緒に旅行に行きたいといった、これから先の考えていることを娘に伝えていきます。私から話し始めることで、娘も自分の考えを話してくれるので、お互いの気持ちを知ることができています。



ことはあった？」など、身の回りのことや体調のことも聞くようにしています。
— 普段から話すようになったきっかけはなんですか
初美さん(母) 自分の母を亡くした時、「私は何も整理できていない。このままだと娘夫婦に迷惑をかけてしまう」と思ったんです。それから少しずつ話すようになりました。
— 話す時に心掛けていることはありますか
初美さん(母) できるだけ笑顔で話すようにしています。そのおかげで気軽に将来のことを話せていると思います。私は、家族がこれからも仲良く暮らしていけることを願っています。ですので私に何かあった時、家族が悩んだり後



悔したりすることがないよう
に自分の希望を伝えるように
しています。これからも話す
機会を積極的に作っていき
たいです。
— 終活をやった良かったと思
うことはありますか
初美さん(母) この先の話を
することで、裁縫を始めたい、
家族とバーベキューをしたい
など、やりたいことがたくさ
んあることに気が付きました。
孫の部活動の試合を見に行く
ことも増えましたし、身の回
りの整理も始めて、毎日が充
実しています。家族との時間
の中で何げなく話していたこ
とが、結果的に終活になって
います。まだまだ何十年と、
笑顔で暮らしていきたいです。

終活に関連したことだけでなく、
体の調子や最近あった出来事など、
普段からささいなことも
話しておくことが大切です





柏北部地域包括支援センター長
山本敏子さん

＼気軽になんでも相談できる窓口／ 地域包括支援センター

ここでは日々、センターで高齢者やその家族から相談を受けている山本さんに、終活に着目して話を聞きました。

あなたの身近に高齢者を支える相談窓口

「どんなことでも話してほしい。近況報告やおしゃべりも大歓迎です」と、にこやかに語る山本さんは15年間相談員として、さまざまな悩みを抱える高齢者に向き合っています。

市内には13カ所の地域包括支援センターがあり、介護・福祉・医療の専門職が、生活や将来のことだけでなく、高齢者やその周りのかたからの終活に関する相談も受けています。

終活は1人でしなくても大丈夫

「1人で終活をしようとする」と孤独に感じてしまうこともあります。センターでは、わたしの望みノートをめくりながら、一緒にこれからのことを考えることもできます」と山本さん。相談者の中には、将来のことを自分で全て決めなくてとは抱えてしまい、苦しい気持ちになるかたもいたといいます。ささいな疑問や不安に思っていることを相談



「体を動かしたい」という要望から生まれた体操教室

してもらい、気持ちを軽くするお手伝いもセンターの大切な役割です。

相談の中から前向きになるヒントが

センターではイベントも行っており、その多くは、相談者の「やってみたい」から生まれたものです。

「終活を通してやりたいことを見つけた時には、お力になれることもあります」と山本さん。また、さまざまな活動やイベントの情報があるので、興味のあることを探しに立ち寄るのもお勧めです。センターでは、高齢者やその家族のかたの来所をお待ちしています。困ったことやつらい気持ちに寄り添う相談員がいるので、安心して自分の気持ちに向き合ってみませんか。

地域包括支援センター



各地域の地域包括支援センターの皆さん

皆さんの
お越しを
お待ちしております



市ホームページ

◎開所日時など、詳しくは市のホームページをご覧ください
☎地域包括支援課 ☎7167-2318・FAX7167-8381

地域包括支援センター	担当地域	問い合わせ
柏北部	田中	☎7140-8818
柏北部第2	西原、柏の葉	☎7154-0200
北柏	富勢	☎7130-7800
北柏第2	松葉、高田、松ヶ崎	☎7179-5500
柏西口	豊四季台	☎7142-8008
柏西口第2	新富、旭町	☎7147-8001
柏東口	柏中央、新田原	☎7168-7070
柏東口第2	富里、永楽台	☎7192-6610
光ヶ丘	光ヶ丘、酒井根	☎7160-0003
柏南部	藤心、南部	☎7160-0002
柏南部第2	増尾	☎7170-9300
沼南	風早北部・南部、手賀	☎7190-1900
沼南(高柳相談窓口)	風早北部・南部、手賀	☎7199-3660