

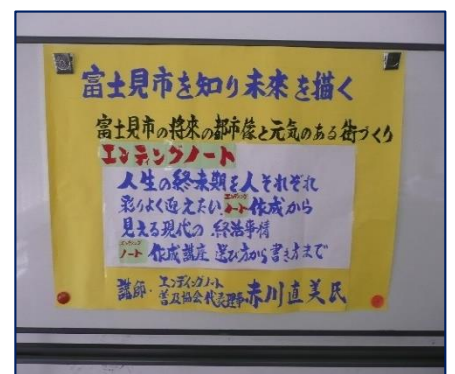
38期 ～行財政入門講座～

★ 第五回テーマ ～エンディングノート～

講師 エンディングノート普及協会

赤川なおみ氏

実施日	平成 27 年 6 月 26 日 (金)
場 所	富士見市民活動センター ぱれっと
時 間	午前 10 時～12 時
テーマ	エンディングノート
参加者	30 名
行財政受講者	24 名
一般参加者	3 名
市民大学理事	3 名



1. はじめに

～富士見市民大学のみなさん～

終末期を人それぞれ彩りよく迎えたい

～エンディングノートと現代の終活事情～

本日はご参加くださりましてありがとうございます。 テレビや雑誌でも話題の、終活やエンディングノート。 「実際のところはどうなんだろう？」 「何をしているのだろうか」と気になっておられません か？ エンディングノートには「人生の終わりに向けて」というようなイメージがありますが、実際にはひとそれぞれ、書く内容も 書く目的も、用途も違ってきます。 そして「終活」は、今をいかに、より楽しく生きるか？ がテーマであると考えております。 本日は、終末期を人それぞれ彩りよく迎えるためのエンディングノートとは？ 終活とは？ についてもお話しさせていただきます。 どうぞよろしくお願いいたします。



エンディングノート普及協会 代表理事 赤川 なおみ

2. 自己紹介

赤川 なおみ （養成講座全般）

◆ エンディングノート普及協会代表理事

エンディングノート

ナビゲーター

エンディングノート書き方講師

日本終活 サポート協会理事

◆ 愛媛県生まれ 福山市新市町在住、母、夫、子ども4人の7

人家族 本家の一人っ子で本家の長男の嫁として、延命治

療をしない看取り、する看取りの2度の看取り と現在も続く介護を通して、利用者・家族の立場から終活やエンディングノートの活用を考え ようと 2013 年 1 月にエンディングノート普及協会を設立。

◆ 2014 年にはエンディングノートを作成した際に気付く問題のサポートを行うため、日本終活サポート協会を設立。

◆ 半年間で 1,000 人以上にエンディングノートの書き方や活用法を伝え、各地で講座・講演を行っている。延命治療、介護、終末期の家族のサポートなどを得意とする。

38期 行財政入門講座
エンディングノート

テーマ
終末期を人それぞれ彩りよく迎えたい
・エンディングノート作成から見える現代の終活事情
・エンディングノート作成講座 送り方から書き方まで

期日 平成27年6月26日(金)
時間 10時～12時
場所 福祉センター パレット
講師 エンディングノート普及協会
代表理事 赤川なおみ氏

エンディングノート
～終末期を彩りよく迎えるために～
～書き方から送り方まで～

富士見市民大学
第38期 行財政入門講座

エンディングノート普及協会

協会理念

- ・自分らしく生きる
- ・幸せに生きる
- ・夢に向かって生きる



エンディングノートの書き方支援

ノート選びから書き方のアドバイスまで
グループ作成講座や個別の講座など

エンディングノート関連の講演

各種会館、会合などに出向きエンディング
ノートや終活についてお話をさせていただきます



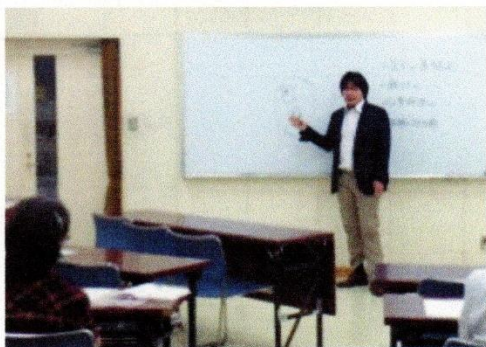
エンディングノートナビゲーターの養成

エンディングノートの書き方講座でサポ
ートやアドバイスができるナビゲーターの養
成を行っています

日本終活サポート協会

日本終活サポート協会は、

- ・ 終活の悩みを解決する相談室
- ・ 終活の悩むがある人、サポートをしたいと思っている人双方をつなげ、双方の悩みを解決しています。



終活に関する悩み相談(専門家のご紹介)

葬儀やお墓のこと、相続や介護に関すること、誰に相談したら良いの？という場合にはお気軽にご相談ください

終活関連の講演

各種会館、会合などに出向きエンディングノートや終活についてお話をさせていただきます

一人っ子支援

一人っ子は全てを1人で背負いがち。相談相手からお助けサポートまで、一人っ子ならではの悩みを解決します

全国の専門家と提携

会員の皆様のお悩みを解決する強い味方、全国の専門家の方と提携し、協会推薦の専門家をご紹介します

3. 終活とは？ 生きてる今をどう生きるか？

終活が流行？終活ってなに？

- ・ 「終活」は2009年に週刊誌「週刊朝日」から生み出された言葉
週刊朝日が連載したことから、終活に関連する書籍の出版等がすすむ
- ・ 終活の内容としては主に「自分の葬儀やお墓の準備」「財産の相続を円滑に進められるための計画を立てておく」などがあげられる
- ・ 2012年には新語・流行語大賞のトップテンにも入り「終活」という言葉が広まった
- ・ 各地で葬儀会館を会場にした「終活フェア」が開催され、遺影撮影会や葬儀の生前相談、最近では入棺体験なども行われている
- ・ 「自分のお墓をどうするか？」と悩む人たちを対象にした「お墓見学ツアー」などが人気となり、ツアー参加者同士が「墓友」として同じお墓に入る準備をするということなども始まっている
- ・ 終活は、本当に葬儀やお墓、相続の準備だけで良いのでしょうか？

4. エンディングノートの歴史

エンディングノートの歴史

1996年 東洋大学ライフデザイン学部教授 井上先生 「遺言ノート」 出版

2003年 NPO法人ナルクが「エンディングノート」 発行

2010年 コクヨがエンディングノート発売

1年で15万部6割が20～50代の女性

2011年 映画「エンディングノート」（監督砂田麻美）がヒットし「終活」が注目される

2012年 「僕の死に方 エンディングダイアリー 500日」（金子哲雄著）



このことにより「エンディングノート・終活の言葉が注目される

終活&エンディングノートオススメ本 金子哲雄さんと奥様の2冊の本

金子哲雄さん

「僕の死に方エンディングダイアリー500日」

最愛の妻を気遣い、葬儀に関する準備からお世話になった方々へのお礼の方法まで、全てを準備。どこまでも大切な人、お世話になった人たちへの心遣いを忘れず、自分よりも周りの人のため、周りの人のお役に立ちたいと考えた金子さんの想いが詰まっている。

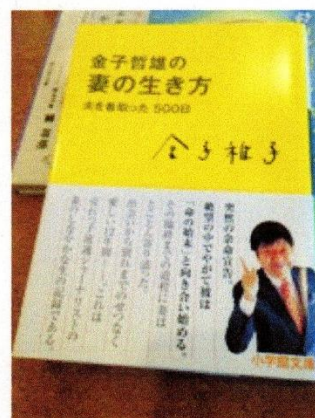


2012年11月
小学館

金子稚子さん

「金子哲雄の妻の生き方 夫を看取った500日」

金子さんの妻 稚子さんが夫哲雄さんとの出会いから病氣発覚、看病、看取り、死後のことなど。看取る家族、寄り添う人の気持ちが克明に綴られており、寄り添う家族にとって何が大切なのか？を考えさせられる。併せて読むととても参考になる1冊。



2014年2月
小学館

5. エンディングノートの種類

- ・ ノートタイプ
- ・ 自分史タイプ
- ・ タブレットタイプ
- ・ P C

6. 自分らしいエンディングノートを書くためのチェックシート

使用方法と なぜ必要か

7. 現代の終活事情

8. 現代の葬儀事情

- ・ 一般葬
- ・ 家族葬
- ・ 直 葬



7. あなたに必要なエンディングノートとは

エンディングノートを書かなかったら何が問題？ エンディングノートは誰のために書くの？

エンディングノートを書いていない人でこんなことに困ったという事例

- ・ 通帳や印鑑、保険証書の置き場などは自分しかわからない
- ・ 緊急連絡先がわかるか？
- ・ 貴重品や自分のコレクションはどうなるのか？
- ・ 飼っているペットは誰が世話をしてくれるだろう？
- ・ 延命治療をしてほしくないけれど、その希望はかなうだろうか？
- ・ 今取りかかっている仕事はどうなるだろう？



「そんなことは誰かがやってくれる」と思う方は、

エンディングノートを書く必要はありません

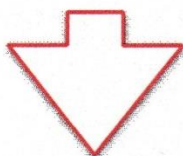
だから・・・

人は誰でも一人で自分の人生全てを終らせる事はできない。

亡くなれば

- ・ 誰かに葬儀や火葬をしてもらう
- ・ お骨を埋葬してもらう
- ・ それまで生活していたところを退居するための整理
- ・ 様々な契約の解除（住宅、年金、金融機関他）
- ・ 保険をかけていれば保険請求

これらを必ず**自分以外の人**にやってもらうことになります。



その時に、少しでもわかりやすくしておくことや、
身内がいらない方は生前に様々な期間と契約をしてお願いしておくなど、
お世話にする人たちへの配慮についてどう考えるか？

終活やエンディングノートを書くことでできることがあります。

エンディングノートを書いたら終わり？

なかなか書けなかったエンディングノートをやっと書き上げ、
さぁこれで安心！と書いたら安心して大切に保管している人

例えば...

「葬儀のお花は菊じゃなく全てバラにしてほしい」
これだけを見たノートの受け取り人さんはどう思うのか？



自分の希望だけを書いてそのままにしておくと「ワガママノート」になってしまい、託された
人が迷惑をするということにもなりかねません。

「エンディングノートは書いたら伝える」

自分がどんな気持ちで書いたのか？なぜそうしてほしいのか？



**延命治療については、特にしっかりと気持ちを伝え
そのことで起こる問題を解決しておくことが大切**

9. 相続・遺言

遺言書の必要性と中味

10. 延命治療

延命治療をしないと決めたらしておくことは



講座受講風景

◆ 講座の感想 市民大学に対する要望・意見

1. この講座は良かったです。次回は「死」について送る側の心の問題（対応方法）について希望します（70代男性）
2. 今回の講座は身近なことであり、興味を以てうかがいました。気が付かないことが随分あり有意義な講座でした。（70代 男性）
3. 大変有意義な講座でした。お寺や墓等についても講座に取り入れて欲しい。
(70代 男性)

3. アンケート集計結果（第五回講座）

1. 集計結果

1. 配布数 25人
2. 回収数 17人
3. 回収率 68.0%



2 回答者

1. 50歳以下 0
2. 51～60歳 0
3. 61～70歳 6 (35.3%)
4. 71歳以上 11 (64.7%)

1. 女性 5 (29.4%)
1. 男性 12 (70.6%)



3. 設問と回答

Q1. 今回の講座の満足度。

1. 大いに満足 12 (70.6%)
2. 普通 5 (29.40%)
3. 不満（期待外れ） 0

Q2. 今回の講座開催についてお尋ねします。

1. 開催時期 良い 17 (100%)
2. 時間 良い 17 (92.3%)
3. 会場 良い 16 (94.1%) 交通の便が悪い

Q3. 次期も行財政講座を受講したいですか。

1. 受講する 9 (52.9%)
2. できたら受講する 6 (35.3%)
3. 受講しない 0
4. 内容による 2 (11.8%)

Q4 今年度の下記テーマの期待度（第一回からの累計）

- | | | | |
|--------------|----|------------|----|
| 1. 市長講座 | 22 | 4. 富士見市の財政 | 10 |
| 2. エンディングノート | 13 | 5. 地球温暖化 | 7 |
| 3. 震災・防災対策 | 14 | 6. 市議会傍聴。 | 8 |



4. 今後取り上げて欲しいテーマ（第一回からの累計）

No	テーマ	累計	第一回	第二回	第三回	第四回	第五回
1	認知症サポーター制度	20	13	1	4		2
2	富士見市の未来予想図	17	12	2	2	1	
3	防災・震災対策	15	12		1		2
4	富士見市の財政事情	15	9	1	2	2	1
9	富士見市の農業	12	5	2	1	1	3
8	富士見市の商業（活性化の取り組み）	10	5	1		1	3
7	身近な税金	9	5	1	2		1
6	うるおいやすらぎ「公園・緑地」	7	5				2
10	地域の防犯、自主防災組織	7	5				2
11	身近な国際交流	7	4	2	1		
16	成年後見制度	7	3	1		1	2
5	戸籍と住民基本台帳について	6	6				
12	消費生活の豆知識（悪徳商法対策等）	5	4				1
14	情報公開制度の仕組みと運用	4	3			1	
15	子供をまもれ、子供たちの安心安全	4	3			1	
18	富士見市の交通安全について	4	2				2
22	情報考課制度の仕組みと運用	4	0	2	1		1
13	市内の青少年健全育成活動	3	3				
17	男女共同参画社会について	3	2			1	
20	選挙の基本的仕組み	3	1	2			
19	富士見市の教育（教育委員会の役割等）	2	2				
21	育児講座	1	1				
合 計		165	105	15	14	9	22