

学びのネットワーク 市民講師によるサロン塾

第6回 人生の終活 (相続他)

講師 安田 昌子 氏

(富士見市市民人材バンク登録者)

報告者：江良 和子

日時：平成 29 年 9 月 11 日（月）13：30～15：30

会場：鶴瀬公民館 いきいき活動室

参加者：29 名

報告者：江良 和子

サロン塾第6回目は、人生の終焉を考えることを通じて自分を見つめ、今を（残された人生を）自分らしく、楽しく生きるための活動である終活についてです。

そもそも終活とは、講師によると『自らの終焉を迎えるための活動』の略語であり、週刊朝日が作った言葉で、2010 年新語・流行語大賞にノミネートされ、2012 年にはトップテンに選ばれましたが、まだ辞書には載っていない言葉だそうです。今回の内容は



- ・モノの整理（散らばっているとケガをする。片付け業者に依頼するとお金がかかる）
- ・思い出の整理
- ・終末期の意思表示（延命治療をどうするか）
- ・介護の準備
- ・供養

- ・葬儀
- ・死後に必要な諸手続
- ・遺言書作成
- ・エンディングノート（楽しみながら書く。自分の意思を家族に伝える。常に家族から見えるところに置いておく。）

等についての必要性を、ユーモアと実話を交えて分かりやすく説明していただきました。
また、「しののめの里」「くらしの友」の説明も、とても参考になりました。

受講生の声

- ・自分の出来ることから少しずつやります。
- ・勉強になりました。エンディングノートを書きます。
- ・色々考えて悩んでいましたが解決しました。学べて良かった。
等々が寄せられました。



終活セミナー

- ・終活 & 最近の葬儀事情
- ・くらしの友のご案内

終活

- 自らの終焉を迎えるための活動の略語
- 2009年8月に、週刊朝日の記者の方がつくられた言葉と言われています。
- 2010年の新語・流行語大賞にもノミネート
2012年の新語・流行語大賞ではトップテンに選出

人生の終焉を考えるを通して、自分を見つめ、
今をよりよく自分らしく生きる活動

終活って必要？



終活って

- モノの整理
- 財産の管理
- 想い・思い出の整理
- 終末期の意思表示
- 介護の準備
- 供養スタイル
- 葬儀スタイル
- 死後に必要な諸手続き
- 遺言書の作成
- 行動計画表の作成

エンディングノートの活用！！

エンディングノート・・・

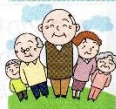


もしもの際にご家族の方々へ
お気持ちを伝えることを想定してご記入ください

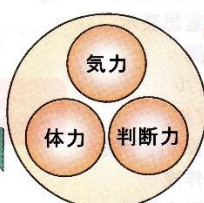
- ① 義務ではなく、楽しみながら、無理のないように自分のペースで書きましょう！
- ② 書き足したり、書き直したりもできます
鉛筆で書き直したり、記入日をメモしましょう
- ③ 【しっかり保管】大切な情報が詰まったノートです
家族など信用できる方に置き場所を伝えておく安心です

終活のタイミング

- 定年退職(60～65歳)
- 還暦(数え61歳≒満60歳)
- 古希(数え70歳≒満69歳)



「始めよう」と思ったときに！
期限を決めて、計画的に！



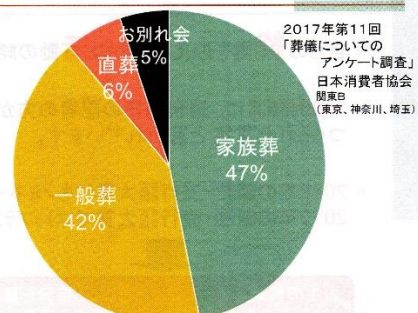
葬儀とは

1. 遺体を処理し、葬る
2. 故人を見送る
(宗教的な儀式などを通して「あの世」へ旅立たせる)
3. 亡くなったことを社会的に告知する
4. 大切な人を亡くしたことを受容する

グリーフケアにもつながります

※グリーフケアとは(残された人の悲嘆や心のケア)大きな悲嘆(グリーフ)に襲われている人に対するサポート

葬儀の形式



直葬の注意点

- 本人の希望でも、十分なお別れができず、遺族には、大きな悲しみとして残ることがある。
- 葬儀終了後、週末の度に個別にお参りに来る人の対応が大変。
- 「お別れをしたい」という友人・知人の気持ちを無にする可能性がある。
- 親族から反対の声が上がることもある。

葬儀を通じたグリーフケアが難しい

事前準備できること②

葬儀業者を決めておく

<搬送パターン>



- ご自宅でご葬儀を希望される方は確認が必要です。
お棺が通れるスペースがあるか？

事前準備できること①

人数をある程度把握しておく

親族〇〇人・一般会葬者〇〇人

ご葬儀の形式

お香典返し

通夜料理

斎場

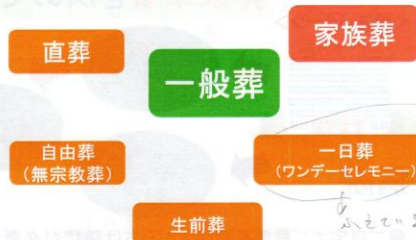
公正取引委員会調査(2005年)
「葬儀サービスの取引実態に関する調査報告書」

搬送する立場を利用して強引に葬儀の営業をしないように

- 現場では「葬儀社はお決まりですか？」に始まり、「葬儀をご依頼いただければ搬送費用はサービスいたします」などと、病院の霊安室から営業が始まることもあります。

自分自身で葬儀社を選択しましょう！
後悔しないために！

葬儀のスタイル



家族葬の注意点

- 葬儀終了後、週末の度に個別にお参りに来る人の対応が大変。
- 小規模でも葬儀費用全体が、大幅に安くなるとはかぎらない。
- 親族から反対の声が上がる可能性もある。
- 会葬の通知する人の範囲をどこまで絞るか検討が必要になる。

家族葬のメリット

- 親しい人だけで故人と時間をかけてお別れすることが可能
- おもてなし(お料理、返礼品等)の費用を抑えることができる

直葬のメリット

- 葬儀費用を抑えることができる。

目安ですが、おおよそ30万円～40万円の費用

※死後24時間は火葬不可のため、その保管費用やお棺、骨壺等の料金が最低かかります。

事前準備できること③

遺影写真を決めておく

遺影に使う写真は、
故人の**人柄がしのばれる**ようなものを選ぶ。
遺影写真とともに祭壇も変化してきている。



親指の第一関節
サイズ以上のお顔



写真原版
(L版、布目無し、親指大)



修正後
(引き伸ばし、首角度変更、衣装・背景変更)



※写真はイメージです。

ご葬儀にかかる費用

お葬儀費用の内訳・三大費用



葬儀一式費用
110万円

・祭壇
・棺

飲食接待費用
32.7万円

・お通夜料理
・精進落とし
・香典返し

寺院費用
50.2万円

・宗教者へお礼
(お布施)

総支払金額
約186万円

ちなみに 寝台車など
前回調査2010年は...
222万円 (-36万)

財団法人 日本消費者協会
第11回「葬儀」についてアンケート調査(2017年
関東日(埼玉・東京・神奈川))

ご葬儀にかかる費用

家族葬をするとどの項目が
抑えることができるか？

葬儀一式費用

寺院費用

家族葬・一般葬
費用は大きく変わらない
※葬儀一式...ランクなどで変動
寺院費用...墓名の位などで変動



飲食接待費用

家族葬 → 費用軽減
会葬者の人数により変動



やすだ まさこ
安田 昌子

株式会社 くらしの友所属
終活カウンセラー
ファイナンシャルプランナー

自分らしく生きるため、
自分らしく逝くための
今からできる準備に
ついて考える

狭山市、川越市を中心に富士見市、ふじみ野市、志木市、朝霞市やその周辺地域の公共施設、自治会館、カフェ等にてセミナーを開催。
市民大学、自治会、老人会、地域住民のための福祉団体などからの依頼を含め、年間50回ほどの開催実績。

超高齢化、核家族化などに伴い、様変わりしている社会の中でこそお役に立つ、あたたかい心を繋ぐ終活のお手伝いをさせていただきます。
地域毎に大きく異なる葬儀に関わる施設、その利用条件などのご案内から、具体的なお金の話まで参加者の不安が安心にかわるセミナーをこころがけています。

きっかけ

約10年前、残される母と娘たちが困らないようにするために、葬儀の準備をすべて整えて旅立った私の父の思いが、今も私たち家族をあたためて支えてくれています。
そんな思いを少しでも多くのご家族と分かち合えればと思い、この仕事を始めました。

これまでの歩み

札幌市出身
地元短大卒業後、大手保険会社の企業保険担当の事務職から一念発起、ワーキングホリデーを利用して渡米。
プリズン万博のコンパニオンからゴールドコースト現地ガイドまで様々な仕事にチャレンジ。
帰国後結婚。
夫の転勤のため、東京、茨城、大阪、山形、イギリス(ヨーク)での生活をを経て現在、埼玉県ふじみ野市在住。
子供の中学入学を機に、企業保険営業をスタート。
2014年より現職。

090-9397-9301 (安田昌子携帯)



「もっと、家族時間」
PART 2

「終活家族会議」のススメ

現存する人のためにもなる、終活。家族のきずなを大切にするための「終活家族会議」について話を伺いました。



一般社団法人終活カウンセラー
協会代表理事
武藤 頼胡

よりよい終活のために大切なのは
家族との思いやりのある触れ合い

家族や配属者、終活について話し合うことがありますが、もしもの時に備え、残された家族が困らないようにしておくための準備として話し合っておきたいものです。

「何のメッセージもなければ、親しい人が突然なくなってしまう。どんなお葬式を望んでいたのか、残された家族はどのように振舞っていいかわからない。それは、残された家族にとって話し合っておきたいものです。」





心をつなぐ、

エンディング ノート



はっぴい
めもろ

簡易版

つたえたい、大切なこと

くらしの友