

終活セミナー ～自分らしく生きるために～

2月13日、新得町ケアマネジャー連絡会主催の「終活」をテーマにした講演会が開催されました。NPO法人「葬送を考える市民の会」代表理事の澤知里さんから、「葬儀をめぐる最近の事情」として、エンディングノートや遺骨の管理等について、ご自身の経験や事例を紹介しながらお話していただきました。



「終活」は「最期」に備えて準備することと思われがちですが、人生を振り返り、これからをより良く生きていこうと考えるきっかけになるものです。ただ、「最期」を意識することで落ち込んだりする方もいます。無理せず、お子さんやお孫さんにも相談してください。

エンディングノートとは

- 自分のことを自分でできなくなった時に、自分の希望（意思）を伝えるもの。

書くときのポイント

- 見られると困る財産のことは書かない。
(銀行の口座番号やクレジットカードの番号など)
特に相続財産などについては遺言書に書く。
- 「家族にまかせる」ことが良いともかぎりません。
家族間の意見が対立して関係が悪化することもあります。
- 決して押し付けにならないように書くことも大切です。家族のいる方は家族の思いも大切に。
- 何度も書き直すという前提で書く。状況も気持ちも変わります。

書いたあとは

- 机やタンスの引き出しには入れない。
いざという時に見つけられるよう目立つ所に置く。
- 周囲の人に書いてあることを知らせ、
できれば気軽に見せて話ができるといいです。



●発行元●

新得町地域包括
支援センター
保健福祉課在宅支援係
TEL64-0533
Fax64-0534

書くことによって
今までの生き方を
振り返り、これ
から先、自分は
どう生きるか、
これからの人生
で何が大切かを
考えるきっかけ
にもなります。

参加者の感想

- 樹木葬、遺骨の管理等とても興味深く聴くことができました。
- 終活は自分の人生を考えることなんだと感じました。話を聞きながら自分らしい終わり方はどんなだろうと考えていきました。
- 決められた方法を子どもに伝えておかなければと思ってましたが、色々な方法があることを聞いて、エンディングノートを書いておかなければと思いました。
- 今まで色々と誰に相談をしていいか、どこに行けばいいかわからず、心配でしたがこの講座に来て良かったと思います。



今後、より詳しく知りたい「終活」のキーワードをアンケートで答えていただきました。多い順番にあげています。

約90名の方にご参加いただき、ありがとうございました。

①延命治療 ②エンディングノート ③遺産相続 ④遺言 ⑤遺品整理 ⑥終の棲家



