―特集― エンディングノートを知っていますか？

終活を考える―

近年、にわかに注目を集める「終活」。言葉を聞いたことはあるものの、具体的に何をすればいいのか分からない人も多いのではないでしょうか。

「終活」を正しく理解し、より身近に感じてもらうには―。本市の新たな取り組みを紹介します。

【問い合わせ先】
中央公民館 ☎0968(25)1672
高齢支援課 ☎0968(25)7216

民生委員・児童委員　右田美喜江さん（富出分）

人生の引き継ぎ書

民生委員として活動している右田美喜江さん（富出分）は、家族のためにエンディングノートを準備しています。なぜ、書いたのか―。その思いを聞きました。

元気なうちに書きたくて

「自分にもしものことが起きた時を考えて、ノートに情報をまとめました」と話すのは右田美喜江さん。知人の連絡先、地域のこと、自分の経歴。仮に自分が亡くなった際、残された人がどう動けばよいかを書いた一冊のエンディングノートを作成しました。「連絡してほしい人の一覧はもちろん、お寺や葬式の準備方法、高齢になった義理の母の看取りかたについても書きました。また、地域の年間行事や取り決めなど、生きていく上で必要な情報もまとめてあります。残された家族に負担をかけたくなくて」と説明します。

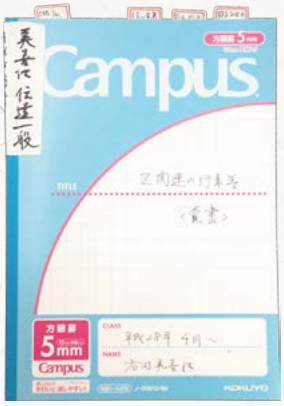
美喜江さんの夫・宗久さんは平成16年に病気で他界。また、平成19年から民生委員を務め、地域をまわる中で多くの死と関わってきました。相続や、死後の手続き。家族が苦労する姿も数多く見てきました。

「夫の死や民生委員の経験を経て、突然自分に何が起きてもおかしくないと思いました。自分が倒れたら、残された人はわからないことが多く、途方に暮れてしまいます。地域や自分、家族のこと。正しく伝えられるよう、元気なうちに記録を付けようと」

コツは楽しむこと

平成28年1月に始めたエンディングノート。下書きに3カ月を費やし、4月に書き上げました。「自分の最後を見据えたノート。でも、ネガティブなことではありません。人生の振り返りにもつながるし、再発見もあった。書いていて楽しかったです」。美喜江さんは一気に書かず、少しずつ下書きすることで、より考えを整理できたと明かします。また、ページごとに余白を設けたほか、空ページも作成。いつでも加筆できる構成になっています。

エンディングノートは死ぬ前の準備ではなく、今を生きる私たちが充実した日々を過ごすためのものです。大事な人はもちろん、自分自身のためにも―。美喜江さんは知人にエンディングノートの作成を勧めています。「書いておいたほうがいいかな、という意識だけでも持ってほしい。それに、若い人も書く意味はあります。いつ、万が一のことが起きてしまうのか、人生は本当にわかりませんから」



美喜江さんのエンディングノートは、簡単に手に入る市販の物を使用。「特別な準備をする必要はありません。身近なもので終活はできます」

キーワード

■終活
「自らの人生の終わりに向けた活動」を省略した言葉。葬儀や墓、遺言、財産相続、身の回りの生前整理などを行うことで、「今」をよりよく生きることにつなげる活動です。

■エンディングノート
人生の終わりを見据え、大切なことや、いなくなった後の手続きなどを書き留めるノート。遺言書と違い法的根拠はありませんが、残された家族が困らないようにする役割もあります。

県内でも始まる「終活」

県内では宇城市が平成27年から終活講座を実施しています。講師を務めるのは（一社）あなたの駆け込み寺で代表理事を務める糸山公照さんと理事の森輝和さん。光照寺の副住職でもある糸山さんは「大切な人が亡くなった後、どうすればいいのかわからないという相談が多くありました」と話します。「悩み苦しんでいる人と、それを支えてくれる人々との〝こころの絆〟をつなぐ、出会いの場が必要ではないか」と考えた糸山さんは（一社）あなたの駆け込み寺を設立。困っている人と専門家をつないだり、終活を広めたりする活動を行っています。「終活は、単に老後を生き抜くためのものではありません」

（一社）あなたの駆け込み寺代表理事
糸山公照さん
（宇城市）

自分を見つめなおす機会に

「いつか必ず来る『死』について考える機会になればと思い、講座を開いています」と糸山さん。『死』があるからこそ、今生きているという『生』が輝くと説明します。

「終活は自分を見つめ直すいい機会。自分らしく人生を生き抜いて逝くために、講座ではエンディングノートを作成する意味や利点を伝え、より豊かな心で生活できるようサポートしています」

伝えよう、自分の想い

徐々に広がりを見せる「終活」。
取り組みや重要な点について、専門家に話を聞きました。

ゆっくり、楽しみながら

「難しく考えずに、ゆっくりと、楽しみながら書くことが大切ですね」。エンディングノートの実践的な書き方について講演する森さん。「コツは好きなページから気軽に書き始めること。そして、書くときは深刻ではなく真剣に。ノートは何度書き直しても大丈夫です。家族と一緒に相談しながら書くことも勧めています」

エンディングノートで大切なことは、ノートの存在を誰かに伝えること。ノートは書いて終わりではなく、自分の意思を周囲に知ってもらうために残すものです。森さんは「信頼できる人に保管場所を教えましょう。仏壇に保管するのもいいですね。大切な人に自分の想いをきちんと伝えることが大事です」と呼びかけます。

市もノートの作成に着手

高齢者の訪問活動を行う市高齢支援課も、終活の浸透に期待を寄せています。高齢支援課地域包括支援係の山口真琴参事は「住み慣れた地域で自分らしく生活するために、本人の意思表示があれば、と歯がゆい思いをしています。高齢支援課ではエンディングノートを作成し、これから活用を勧めていく予定です」と話します。今を楽しく生きるために―。終活を普及する準備は進んでいます。

（一社）あなたの駆け込み寺理事
森　輝和さん
（熊本市）

終活講座、始まります

終活講座に参加することで理解が深まり、助け合える仲間に出会えるかもしれません。人生を生き抜いて逝くネットワークづくりを進めます。

「続ける」ことが大切

山口参事は「エンディングノートや終活講座の問い合わせが市や公民館に寄せられています。終活に興味を持つ高齢者も増えているようです」と話します。

市は8月に公民館主催講座として、高齢支援課や菊池市社会福祉協議会と連携して終活講座を開催します（左下参照）。講座に参加した人にはエンディングノートを配布。11月から始まる公民館の後期講座でも、エンディングノートの書き方講座を計画しています。

さらに中央図書館内には終活に関係する本を集めたブースを設置予定。多くの市民が終活への理解を深められるよう、市はさまざまな部署と連携しています。

講座を主催する中央公民館の吉川良二（よしかわりょうじ）館長は「続けることが大切」と語ります。「終活講座は本市で初めての試み。今後も継続することで終活を身近な存在に感じてもらい、菊池に終活が浸透してほしい」と来年度以降の開催にも意欲を見せます。

図書館には終活に関するさまざまな本があります

人生を生き抜いて逝く

終活は一人だけで行う活動ではありません。家族や友人、同じような境遇の仲間、相談できる専門家。終活を支えてくれる人たちは、周囲にたくさんいます。

終活をすることで、自分を見つめ直すきっかけになるほか、自身を支えてくれる仲間やネットワークづくりも進みます。安心して日々を過ごすためにも、終活を始めてみませんか。

令和元年度 菊池市中央公民館主催講座

終活 はじめの一歩 ～人生100年 自分らしく生きるために～

入場無料
参加者にはエンディングノートをプレゼントします!

とき 8月28日㈬ 午後1時30分～4時

ところ 菊池市文化会館 小ホール

内容 第1部：午後1時40分～
[演題]人生を生き抜くために　[講師]糸山公照さん
第2部：午後2時50分～
[演題]エンディングノートの活用法　[講師]森　輝和さん

対象 市内在住・在勤で終活に関心がある人　**定員** 先着250人

申込方法 中央公民館窓口に申込書を提出、または電話、FAX、メールのいずれかの方法で住所・氏名・電話番号をお知らせください。

申し込み・問い合わせ先 中央公民館
☎0968(25)1672　Ⓕ0968(25)2929　Ⓜkouminkan@city.kikuchi.lg.jp

エンディングノートの書き方

好きなページを選び、気軽にゆっくりと楽しみながら、自分の想いを書きましょう。

主な内容
- 自分自身について
- 家族や友人について
- 医療や介護について
- 葬儀や墓について
- 財産や相続について
- 遺品について
- 遺言について
- 大切な人へのメッセージ など

写真を貼ったり、資料をはさんだり、書き方は自由。定期的に振り返り、状況に応じて修正できます。何度書き直しても大丈夫ですが、更新日を忘れずに記入しましょう。