

＊ 南街公民館・市民企画運営講座  
**街づくり懇談会 連続講座**  
**学んで生かそう 老いの知識**

## 第三回「老いの支度今のうちに行えること」

平成 28 年 12 月 01 日に、南街公民館の平成 28 年度市民企画運営講座の第三回講座は約 20 名の方が参加され、

◎ **老いの支度 今のうちに行えること**

と言うテーマで開催されました。

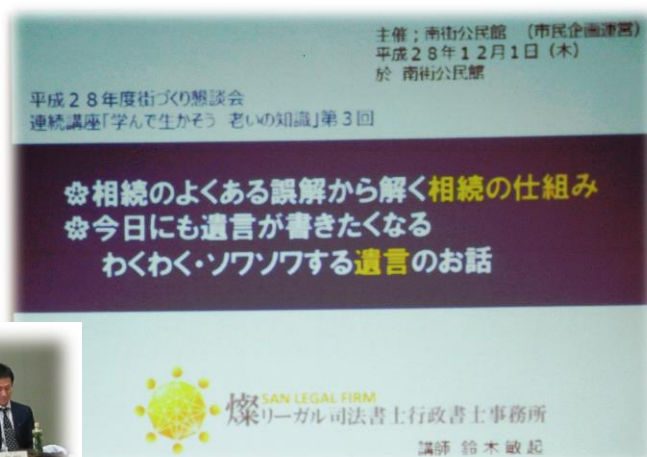
本講座は漓リーガル司法書士行政書士事務所代表 鈴木 敏起様より「終活」から自分を見つめ、今をよりよく自分らしく生きる活動をする上で、

- 生前の諸問題への備え
- 亡くなった後の諸問題への備え

に対して何をやるべきかご指導戴き、必要な知識を深める事が出来ました。



講師：鈴木様



### 参加者受講状況



## 「終活」って、なんだろう？

「終活」；「しゅうかつ」と読みます。平成21年に週刊朝日が作った言葉で、当初は、「葬儀や墓など人生の終焉に向けての事前準備のこと」でした。現在では、

人生のエンディングを考えることを通じて、  
「自分」を見つめ、「今」をよりよく、  
自分らしく生きる活動

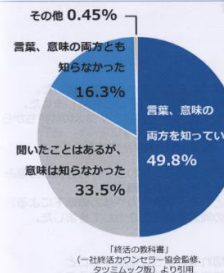


を言います。（一般社団法人終活カウンセラー協会による定義より引用）

## 「終活」を先ず見つめてみよう

## 「終活」の認知度は？

### 終活の意味の認知度



「終活」を始める動機は、時代とともに前向きなものとなり、今では、  
・残された家族への思いやりの活動  
・大切な人にありがとうを伝える活動  
などと意味づけをすることもあります。

ところが・・・

終活への意識が高まる時期と、終活を成し遂げられる時期とが、それほど多く重なり合うことはありません。

## 終活でやるべきこと～大分類

### 1. 生前の諸問題への備え

### 2. 亡くなった後の諸問題への備え

### 健康に問題が発生した時は

## 「終活」で何を先ず考えるべきか

### 1. 生前の諸問題への備え～小分類

体が不自由になったり  
判断力が不十分になったりしたときには

- 体が不自由な中、財産管理はどうか  
→財産管理委任契約
- 判断能力が不十分になったときはどうか  
→成年後見制度（任意後見、法定後見）
- 任せる人に、自分の希望を汲んでもらうには  
→各契約にライフプランの頁を入れる

### 4. 初めの一步～エンディングノート

いろいろあるのはわかった！  
とりあえず終活の初めの一步を教えてください！

→エンディングノートを書いてみましょう。

※制作機関によって、シンプルなもの、充実したもの、さまざまなノートがあります。講師が顧問を務める「NPO法人三多摩市民後見を考える会」で発刊しているものはシンプルタイプで、およそ次のような項目です。

・基本情報 ・出身地 ・忘れられないできごと ・私にとって大切なもの  
・これからのこと ・介護について ・かかりつけ医 ・病気やけがについて  
・認知症予防 ・終末期医療など ・健康や介護の相談先 ・財産管理（現在）  
・財産管理（もしものとき） ・葬儀について ・遺言の作成の有無

- 大事なことは、生活習慣・生き様・希望・嗜好などとともに、財産と環境の棚卸しをして、老後の備え、そして自分亡き後の備えについて、じっくり考えることです。

## エンディングノートから始めよう

これらの前置きのお話から相続についての詳細な講義をして戴きました。



南街公民館・市民企画運営講座

# 街づくり懇談会 連続講座

## 学んで生かそう 老いの知識

いくつになっても、住み慣れた場所で、安心した生活ができるとうよいと思いませんか？  
講座では、認知症のこと、介護のこと、後見制度のこと、相続や遺言、自治会での孤独死ゼロの取組みのお話など、「老後」に関する知識を深め、地域でのつながりや支えあい、行動が重要であることを学びます。

この講座を通して、地域デビューや市民自らが地域を支えるために活動を始めるきっかけとなること、または「老後」を考え、支えあう仲間作りのきっかけになることを目指していきます。多くの方々のご参加をお待ちしております。

※ 場 所 南街公民館 202号室  
※ 定 員 25人（申込み多数の場合は抽選）

※全5回とも出席できる方に限ります。

※ 日にち・内容 下表のとおり（毎回木曜日 全5回）

回	日時	テーマ	内容	講師
1	10/27(木) 午後2時 ～4時	認知症予防と 介護について	・認知症とは ・介護の知識・介護予防 ・高齢者ほっと支援センターなどの 支援 ・市内の老人ホームやグループホ ームの状況	高齢者ほっと支援センタ ーなんがい所長 馬見塚 統子氏
2	11/17(木) 午後2時 ～4時	後見制度について 知ろう	・成年後見制度の概要 ・具体例 ・市民後見人の役割	東京大学大学院教育学研 究科地域後見推進プロジ ェクト特任専門職員 東 啓二氏
3	12/1(木) 午後2時 ～4時	老い支度 ※ 今のうちにできること	・知らぬと損する相続の話 ・ホントに役立つのはこんな遺言	燦リーガル司法書士行政 書士事務所代表 鈴木敏起氏
4	1/12(木) (時間調整中)	東大和市総合福祉セン ター見学	・施設の見学 ・施設の説明	調整中
5	1/26(木) 午後2時 ～4時	地域活動の実践者から 学ぼう	・立川市の大山自治会での実践、 経験談 ・グループで話し合い ※	元大山団地自治会長 佐藤良子氏

申込み・問合せ 南街公民館（南街市民センター内）TEL 564-2771

※10/1（土）午前8時30分～10/19（水）午後5時までにTELか窓口でお申込みください。