

第74回車座集会意見交換内容（宮前区）

- 1 開催日時 令和7年2月24日（月・祝） 午前10時00分から午前11時59分まで
- 2 場 所 宮前区役所 4階大会議室
- 3 参加者等 参加者12名、傍聴者6名 合計18名

<開会>

司会：それでは、定刻となりましたので、ただいまから第74回車座集会を開会いたします。

私は、本日の司会を務めます宮前区役所企画課長の小出と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

それでは、以降、着座にて失礼いたします。

本日の開催趣旨について、ご説明いたします。

宮前区は2050年に高齢者人口が市内で最も高くなることが予想されており、人生100年時代に元気で楽しく宮前区に住み続けてもらうため、市民の関心が高く、充実したセカンドライフを送るために重要とも言われる終活を車座集会のテーマとして取り上げました。

昨年9月には、地域の課題について議論する場である宮前区地域デザイン会議において、気軽に、より前向きな終活を始めるきっかけとしてのプレ・エンディングノートなどに関して、区民の皆様と意見交換し、先月にはそのプレ・エンディングノートを活用した終活セミナーを開催いたしました。

本日は、こうした取組を紹介し、ご出席いただいている皆様からご意見を伺いながら、「前向きな終活を地域みんなで考えよう」をテーマに、人生100年時代、地域とつながり、元気で楽しく宮前区に住み続けることについて、福田市長と出席者の皆様で議論し、この取組を区内に広げていくきっかけをつくれたらと考えております。

それでは、本日ご出席いただいている皆様をご紹介します。お名前をお呼びいたしますので、お手を挙げていただきますようお願いいたします。

お片づけ&写真整理アドバイザーとして活動されている吉村さん。

吉村さん：はい。よろしくお願いします。

司会：TIDA's houseを運営し、宮前区ソーシャルデザインセンター『みやまえBASE』の企画会議メンバーでもある小川さん。

小川さん：はい。よろしくお願いします。

司会：まちかどシェア実行委員会の代表で、宮前まち倶楽部としても活動されている辻さん。

辻さん：はい。よろしくお願いします。

司会：宮前区まちづくり協議会、農あるまちづくり部会代表の清水さん。

清水さん：はい。よろしくお願いします。

司会：川崎市立中学校で非常勤講師として勤務されている中田さん。

中田さん：はい。よろしくお願いします。

司会：終活プランニング株式会社代表取締役の土田さん。

土田さん：はい。よろしくお願いします。

司会：川崎市社会福祉協議会川崎市あんしんセンター運営課、終活支援担当課長の菅さん。

菅さん：はい。菅です。よろしくお願いします。

司会：宮前区ソーシャルデザインセンターみやまえBASE企画会議メンバーの笠井さん。

笠井さん：はい。よろしくお願いします。

司会：同じくみやまえBASE企画会議メンバーでイラストレーターとしても活動されている安藤さん。

安藤さん：はい。よろしくお願いします。

司会：1月に開催した終活セミナーにご参加いただいた竹本さん。

竹本さん：はい。よろしくお願いいたします。

司会：同じく終活セミナーにご参加いただいた飯田さん。

飯田さん：はい。よろしくお願いします。

司会：川崎市立宮前図書館の館長で、終活に関連するセカンドライフセミナー等を実施している舟田さん。

舟田さん：はい。舟田です。よろしくお願いします。

司会：以上となります。本日はよろしくお願いいたします。

続きまして、行政からの出席者を紹介いたします。福田紀彦川崎市長でございます。

市長：どうぞよろしくお願いいたします。

司会：齋藤正孝宮前区長でございます。

区長：どうぞよろしくお願いいたします。

司会：それでは、開会に当たりまして、福田市長からご挨拶申し上げます。市長、よろしくお願いいたします。

<市長挨拶>

市長：改めまして、皆さん、おはようございます。車座集会にご参加いただいて本当にありがとうございます。

3連休の最終日の午前中ということで、ハードルが高い中、ご参加いただいて本当にありがとうございます。

先ほど小出さんからお話がありましたように、1月に終活セミナーをやったときにご参加いただいたということですが、あっという間に定員を超えてしまい、翌日にはもう満杯で入れないぐらいだったと聞いています。皆さん、終活に興味があるんだということに驚きと同時に、えっという感じがあったんですよね。

今日のタイトルが前向きな終活ということで、私の感覚からすると、終活は前向きなのかという、すごく面白さがあって、私もちょうど今年53歳になる年なんですけれども、人生100年とするとちょうど折り返したところです。今日はプレ・エンディング、もう少し前向きに終活を考えようということで、物すごく当事者感があるんですけれども、ただ、私はまだプレ・エンディングノートをまだ書いていないので、その意味だとかを掘り起こして、いいことはもっと広げたいというところまで今日は持っていけたらなと思っています。むしろ私に教えてくださいという感じなんですけれども、そういう有意義な会議にしていきたいなと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

司会：ありがとうございました。

<終活に関する区取組及び終活の実体験の共有>

司会：それでは、早速議論に入りたいと思います。

初めに、終活に関する区取組等について、企画課の小西からご説明いたします。よろしくお願いいたします。

企画課 小西：企画課の小西から説明させていただきます。

お手元の資料にもございますが、前のモニターを見ながら説明を聞いていただければと思います。

まず初めに、スライドの2のところなんですけれども、そもそも終活とはというところをおさらいさせていただきます。

終活とは、自分の人生の終末のために活動することで、それを終活と略されていることはご存じかと思います。当初は、自分の葬儀のことやお墓のこと、人生の最後の部分についての活動だったのが、言葉が定着するにつれて、医療、介護とか、身辺整理とか、関連する取組も含まれるようになっていくという背景がございます。終活のメリットというのが大きく分けて5つでございます。

①②についてはもともとの目的で、残された家族のためにというところだったんですけれども、それ以外、受容されているのが③④⑤というところで、ここがなかなか手をつけられていないところがありまして、そこに我々行政としても注目させていただいて、ここの視点で今日は議論をしていきたいというところです。

終活を始めるタイミングとしては、基本的には決まりはないんですけれども、荷物の整理とか一定時間を要するものがありますので、体力・気力・判断力が充実している、まさに人生の折り返しのタイミングである40代、50代から始めるのが理想的とも言われております。

宮前区の現状なんですけれども、宮前区は要介護認定率が7区で一番低いということで、健康意識の高い高齢者が多い状況でございます。一方で、宮前区の老年人口、65歳以上の人口でいいますと、令

和5年10月時点では7区で3番目に高いんですけれども、これが2050年になりますと7区で麻生区を抜いて一番になり、2065年には37.3%とかなり急速に高齢化が進展していくという現状もございます。

どこのエリアが増えていくのかというところで、こちら将来人口の推計値を、これは500メートルメッシュと言われているもので、500メートルにどれだけ65歳以上の方がいらっしゃるのかを表したグラフでして、2020年については割と周辺、昔から住んでいるエリアが高いんですけれども、これがどんどん進むにつれて、田園都市線の中心に高齢化が進んでいくということで、新しく転居されてきた方が多い、コミュニティとしては課題があるエリアになりますので、こういった方々が増えるゾーンというところで早いうちから取り組んでいく必要があると思っております。

次、ニーズですけれども、これは宮前区に限ったことではないですが、令和4年度のかわさき市民アンケートですけれども、まさに一番興味や関心持っていることというのは、「健康」、「老後の生活」、「財産」、「家族」と、まさにこれは終活そのものをやはり皆さん実は意識されているというところで、非常に注目度が高いんだと思って、テーマを設定したところでございます。

以上のことから、高齢化が進むということもありますので、元気で楽しく宮前区に住み続けてもらうために、この関心が高い「終活」をテーマにしたいということで、昨年9月に地域デザイン会議を開催し、本日お越しの方の一部の方も参加いただいて議論しました。そこでは終活の実体験ですとか区内で活動されている方のお話を聞きながら、先ほど市長からもありました、始めるきっかけとしてのプレ・エンディングノートについて議論させていただきました。その中で、なかなか書くハードルが高いよねということで、どうしたら書いてもらえるかという、そんな視点でいろいろご意見をいただき、内容を更新してまいりました。

その後、プレ・エンディングノートの活用整理については、終活セミナーを先月、1月に開催して、58人のご参加をいただきました。その中では、今日お越しにいただいている土田さんや吉村さんにも講演をいただきながら、プレ・エンディングノートを実際に書いてみようということで取り組みました。

さらに地域も知っていただきたい、自分の体も知っていただきたいということで、地域包括ケアのイベントも同時開催いたしまして、多くの方にご来場いただいたところでございます。

そしてセミナーの参加の感想とか反応ですけれども、本日お越しにいただいている図書館にもご協力いただきまして、今日も置いてありますけれども、終活の関連本のコーナーをうまく工夫しながら開催しまして、満足度としてはおおむね87%というところでした。

具体的な感想を言いますと、今後の片づけとかエンディングノートを作成していきたいと思った、こういったお片づけ、整理、とても参考になりました、あるいは、交流・地域のつながりが大事だと感じました、1回限りではなくて継続的にやってほしいといった声がありました。

一方、課題としては、前向きな終活というテーマだったので、葬儀や埋葬のことはあまり話をしませんでしたので、こういったところを一定程度やほしいというニーズがございましたという課題も見えてきました。

最後に、それ以外、区内で取り組まれている事例としまして、図書館ではセカンドライフセミナーを明治安田生命さんと協力しながらやった事例がございまして、こちらは舟田館長に実施していただいております。あとは向丘出張所を拠点に活動しているむかおカフェ実行委員会のほうでは、本日ご参加にいただいている土田さんに講義をいただきながら、最近の葬儀場とか、認知症、終活、相続の講座もやっているところでございます。

一旦私の説明は以上となります。

司会：ありがとうございます。

続きまして、ご自身の親の終活をご経験され、その後、みずから片づけ術を学ばれ、お片づけ&写真整理アドバイザーとしても活躍されている吉村さんから終活の実体験について、ご説明していただきます。吉村さん、よろしくお願いいたします。

吉村さん：ご紹介いただきました吉村です。どうぞよろしくお願いいたします。

では、「実家の片づけ」体験記。

私は、片づけと写真整理アドバイザーをしております吉村伸江と申します。のっぴさんと気軽に呼んでくださると嬉しいです。

主人、息子、娘、ワンちゃんと、ここ宮前区に住んでいます。今日は、実家の片づけで大変だったことや父の姿から学んだこととお話しさせていただきます。

以前の私は、片づけをしたいけど、捨てられない、片づけられないという毎日を過ごし、親の代から片づけがとても苦手で、そんな自分は駄目な人間だと思っていました。

片づけができる人になりたくて2021年に片づけを学び、1年をかけて自宅を片づけました。そのときの様子の写真です。

今はお客様のご自宅に伺い、捨てていいものが分からない、片づけたい、だけど、どうやって片づけたらよいか分からないといった困り事を、片づけのメソッドを使って片づけやすい手順をお伝えしたり、お客様が残すものと手放すものを選びやすいようにサポートをする仕事をしております。

そんな片づけが大の苦手だった私が実家の片づけをしたのは、2016年、今から9年前のことです。私の実家は長野県の松本市です。2014年、母に認知症の症状が出始めたのをきっかけに、これから始まるであろう介護に向けて、2016年、父が家を片づけることを決めました。

こちらの写真は、そのときの実家の様子の写真です。久しぶりに実家の現状を見てびっくりしました。左下の写真がそうなのですが、玄関から荷物が天井高くまで積み上がっており、荷物をかき分けて部屋にやっと入ることができました。これはもう自分たちの力だけでは片づけられないなと思い、家の中の不用品をまとめてもらう専門業者さんと不用品を処分してもらう業者さんとともに暑さ厳しい8月に作業しました。当時、私の子どもたちは7歳と4歳で、晩婚だった私は、親の介護問題と子育てが同時に重なってしまい、子どもを誰かに預かってもらえないと作業ができなかったのも大変でした。結婚、出産は親の介護のことも考えてしなければいけなかったのだと、このとき思い知りました。

これはそのときもらった見積りです。業者さんに頼んで、物をまとめて捨てると、こんなにお金がかかるんです。実際はもっと、200万円以上かかったと父から聞いた記憶があるのですが、まさかこのように皆さんの前でお話をする機会があると当時考えていませんでしたので、うろ覚えなのが残念です。川崎市ではこのような場合、一時多量ごみ制度を利用するように呼びかけていますね。子どもが親の家を片づけようとするとき、子どもはすっきりとしたきれいな家を目指しますが、親は見た目のよさではなく、住みやすい家を目指しています。すっきりとしたきれいな家を目指す、私から見て要らないものは悪者になります。その悪者をため込んだ両親へ怒りが湧いてしまうし、そこで生活する親にとって必要なものを捨ててしまったり、置き場所を分からなくしてしまったりします。だから、捨てるものを探す片づけは、人を幸せにしません。片づけをするときは、要らないものを探すのではなく、親が今残したいと思ったり感じるものを探して、残してあげる片づけをしてください。父はその後、2022年に亡くなりました。一緒に片づけをした6年後です。

昨年のような猛暑の中、一緒に片づけをするだけの気力、体力があった父が、まさかたった6年後に歩けなくなり、大腿骨の骨折をきっかけに誤嚥性肺炎になり、入院から2か月で亡くなるとは思ってもいませんでした。

晩年、自宅を出て施設に行った父は、私の知っている父ではなく、無表情で感情がなく、知らない人

と話しているような距離感を感じました。かわいそうだけど仕方がない、父が安心して生活して生きていくにはこれしか方法がなかったのだからと思いました。

父が亡くなった朝、私は父が元気に歩いている姿を夢で見ました。あれ、病院で寝たきりじゃなかった？元気になったの？と聞く私に、父は生きている間にもっとこうしておけばよかったなと言って、ギュッと抱きしめてくれました。とてもうれしかったです。夢から覚めて、何だ、夢かと思ったその2時間後、父は息を引き取りました。

私は父に幸せになってほしかったです。家が片づいて、きれいになって、清潔な洋服を着て、清潔な環境で生活ができれば、誰が見てもこれが正解だという生活ができるようになれば幸せになれるんじゃないかと思っていたのです。でも違った。最後は施設に入り、衣食住に困らず、生活の質も安全も保たれた場所でしたが、父は無表情になり、全然幸せそうじゃなかったです。本当に片づけなくてはいいものは、心の中にあったんですね。そして、そこだけは人に片づけてもらうわけにはいかず、自分でやるしかありません。

何をしたら父の心の中の片づけはできたのでしょうか。私たち家族は、いつも誰かと比べて、誰かが決めた正解を求めて、そうなれないと自分は幸せになれないと思い込んでいたのではないかな。それだと、いつまでたっても完璧にはならないし、幸せにはなれないから、今のままで幸せになると決めるだけでよかったことに気がついたんですね。

なので、そこに住んでいる人や家族がこのまま幸せになると決めているならば、家は片づいていても片づいていなくても、どちらでもいいんじゃないかなと最近の私は思っています。それならば、片づけは何のためにするのかということです。

皆さん、片づけをしたいと思うときはどんなときでしょうか。例えば、住みやすくしたい。気分よく過ごしたい。探し物をなくしたい。残された人たちに迷惑をかけたくない。よき思い出を大切にしたい。これからの時間を自分らしく生きるために背負っている荷物を一度降ろしたい、など様々な理由が浮かぶと思うのですが、これら全て自分の内側から湧き起こっている希望や願望ではないでしょうか。

自分の心が望んでいることを素直に受け入れ、行動して、自分の望みをかなえてあげる。そして、自分を満足させて大事にすることで心のエネルギーが上がり、生きる喜びにつながっていく。そのために片づけが必要なのではないかなと思います。

私は長年、片づけができないのが悩みでしたが、勉強してできるようになりました。1人で難しいときは、家族や私のような業者の力をお借りしてみてください。力を貸してくれる人はたくさんいて、きっと簡単に今までできなかったことができるようになると思います。

私の体験談は以上です。ご清聴ありがとうございました。

司会：吉村さん、ありがとうございました。

<プレ・エンディングノートの活用と終活を自分事と捉え地域のことを考える意識の醸成について>

司会：続きまして、より前向きに終活を始めるきっかけとして、昨年9月に開催された宮前区地域デザイン会議で、区民の皆様と議論して作成したプレ・エンディングノートについて、企画課の小西から簡単に内容についてご説明します。よろしくお願いいたします。

企画課 小西：前のモニターを見ていただければと思います。お手元にもお配りしておりますけれども、プレ・エンディングノートはそもそもこういったものなのかというのを簡単にご説明させていただきたいと思います。

一般的なエンディングノートというのは、残された家族のために書く項目が多いということで、非常

に書く項目が多く、書き切れないというところもございます。このプレ・エンディングノートでは、前向きに考えていただくということで、特徴としては、やりたいことリストの作成を大きく取っていたりとか、前向きに捉えていただきながらつくった宮前区のオリジナルのエンディングノートになります。

また、終活をきっかけに地域のことに目も向けてほしいということで、つながりが重要であるといったデータとかも入れながら、地域活動のすすめなども入れております。簡単に実際のページも見ながら説明させていただきたいと思います。

こちらが表紙になっております。

大きな目次ですけれども、終活とはというところを説明させていただいた後に、実際にプレ・エンディングノートを書いてみようというコーナーがあって、お片づけのすすめ、吉村さんにご協力いただきました地域活動のすすめというコーナーをつくっております。簡単にページをサラサラと説明させていただきます。

まず最初に、先ほど説明しましたように、宮前区は今後高齢化が進んでいくんですよと認知していただくために、このデータを入れました。

そして終活はそもそもどういったメリットがあるのかという内容も3ページ目にいれており、4ページ目は、終活としてやるべきことというのを記載しております。これは12項目をおおむね書いておりますけれども、※印が書いてあるところが今回プレ・エンディングノートに入っているところでして、12分の7、書くことで、一応これを一定程度満たすことができることになっておりますというところで、まずはやはりエンディングノートを書くことが大事と言われておりますので、今回はそれに基づいてつくったという趣旨です。

これはフロンターレと川崎市が協力してつくっているもので、これは網羅的に書いてありますので、こちらもぜひ活用してください。

そして6ページから、実際にプレ・エンディングノートを書いてみようというコーナーになりますけれども、こちらは昨年9月の議論を踏まえてつくったページになっておりまして、やはり昨年の地域デザイン会議においても課題となっていたのは、なかなかエンディングノートをもらうけど書かないよということがございました。その中でも議論があったのが、1人で書かないで、家族とか誰かと対話しながら書くといいんじゃないかというアドバイスがありまして、このページをつくっております。

記載のポイントとして、8ページ目から10ページ目までは振り返りを書く形になるんですけれども、例えば写真とかアルバムを整理しながら書くといいんじゃないか、先ほど吉村さんの話からもありましたけれども、まさにそういった思い出を対話しながら書いていただき、一応書き方、マイストーリーというような、ヒストリーという書き方になっておりますけれども、書きやすくしています。

お勧めシチュエーションとして、例えば家族が集まるタイミングとかでこういうのを書いたらどうかですとか、親の終活を手伝う場合は、自分がインタビュー形式で書いてもいいんじゃないのかとか、そういった形で書いてあります。これからやりたいことというものもありますけれども、そちらは家族だけではなくて、同級生とか友人とか、同じ趣味の方と話す自分では思いつかないアイデアが思い浮かびますので、そういったところを書いたらどうかという、そういったページを一番最初に、冒頭に入れさせていただきました。

ここからが実際、マイストーリーというところで、自分の基本情報を7ページのところに入れたりですとか、8ページからはそれぞれのステージごとに一番の思い出を書きやすく書いたり、振り返りやすくしております。あとは仕事編のページが9ページにあったりですとか、10ページまで行っていたら、家族、そして旅行がやはり思い出と一緒に密接につながっている部分があるのかなというところで、こういうランキングを書いたらどうかというところで振り返っていただき、改めて行きたくなったりするのがいいことなのかなということで、こんなページも入れております。

ここまでが振り返りで、11ページからは、これからやりたいことリストの作成になっておりまして、ステップとして大きく1、2、3、4と書いてあり、30個程度書こうというところで、なかなか30個は厳しいと思うんですけども、まずは書き出せることを大小、何でもいいので書き出して、後で並び替えるというようなステップになっております。

12ページでは、やりたいことの例ということで、なかなか30個は書けないので、こんなことを書いてみると面白いのかなという例を書いてみました。

13ページから実際に書くところになっておりまして、例えば、それぞれ30個書くんですけども、後で並べ替えやすいように短期、中期、長期と自分で丸をつけながら後で振り分けやすいような形で工夫しております。並び順を後で変えたりしまして、15ページで実際に並び替えていって、あとは年齢を書いていくというところで、やりたいことリストが完成していくというような形になっております。

最後、どんどんやりたいことは変わらと思うので、見直していただくというようなご案内をしています。

そして自分のやりたいことだけだとちょっと物足りないの、残された家族のために書いておいて役立つ項目ということも17ページ以降つくっております。家系図になりますけれども、こちら実は最初、電話番号はなかったんですけども、もっと簡易にしてコンパクトにまとめたほうがいいというご意見がありまして、電話番号も一緒に書き添えることで、住所はもとと書く欄があったんですけども、今はもう電話さえあれば連絡が取れるので、家系図の中に電話を入れ込んだということですか、次の18ページを見ていただくと、いざというときに連絡してほしい知人、友人のところで、こちら住所とかあったんですけど、これも簡素にしたほうがいいというアドバイスがありまして、残された家族としては、どの時代の友達なのかが分かるようにしたり、学校、仕事は書き切れないと思うんですけども、この人に伝えれば広がるよという人を代表して書くといいよと、そういったアドバイスもいただいて、反映しております。

あとは預貯金の関係。これもネットバンクを追加したりとか、あるいは前回の会議でも、生命保険というのは残された家族にとって大事なので、ちょっと多めに4つ項目をつくったりしております。

21ページの中では、ここからは介護が必要になったときの希望とか、あるいは病気になったときの自分の意思表示、こういったことが書けるようになっていきます。

22ページのところでは、こちら最初もなかったんですけども、今の時代、デジタル終活は大事だよというお声をいただきまして、反映させていただきました。国民生活センターさんが出しているページを入れさせていただいております。今スマホにいろいろなデータが入っているというところで、対策としてここに1、2、3、4と4つございます。対策は、エンディングノートを活用するというところもございますし、対策4なんかでは、アップルとかグーグルが生きているうちから個人アカウントというところに指定ができて、家族を指定することで、アクセスできるように事前に設定していくところがありますので、そういったところも記載しております。

23ページ、こちらは吉村さんにご協力いただきました。片づけのコツということで、1ページつくってくださいとお願いをしたのですが、こんなにすばらしいものをつくっていただきました。干支が一周するということで、12年ごとのサイクルで、ステージが変わっていく中でどういうお片づけを心がければいいかということをつかりやすくコンパクトに1枚にまとめていただきました。ありがとうございました。こういったところで、お片づけの意識を持っていただくところが23ページです。

24ページ以降は、我々行政としてもぜひ充実した、宮前区で元気に、地域とつながってほしいということで、実は地域とつながることは自分の寿命に影響するんだよということをデータでお示しさせていただいております。交流しないとリスクになるよとか、あるいは、次の25ページのところでは、たばこを吸わないよりもつながることが健康に影響を与えるよというデータを実際に示して、活動は地域

のためではあるんですが、自分のためにもなるということをご理解いただいた上で、ちょっとここは行政の宣伝っぽくなってしまいうndすけれども、実はみやまえBASEというゆるくつながる場ということで、まさに宮前区役所の取組があります。地域デビューするにはふさわしいものなのかなというところで、実はおととい、このみやまえBASEで開催させていただきまして、自分の推し映画を語るというようなゆるいつながりをつくって、非常に盛り上がりました。そういった取組を年3回やっておりますので、こういったところにもぜひ参加してほしいなということでこのページを入れたり、あとは地域包括ケアシステムについて、地域の方々、支えられている方がつながるというところで、このページも設けさせていただいております。

28ページの図書館を活用しようとは、図書館は、実は非常に便利で、インターネットだけでは得られない地域の情報もいっぱいありますし、今、ユニクロみたいな感じで、本をこの台に置くと、もうそこだけで借りた本のリストが出てきて、非対面で全部返すこともでき、便利なのでぜひ活用してほしいということと、あとは図書館アプリもありますので、こちらで貸出し延長なんかもできますので非常に便利なので、こちらもぜひ活用してほしいと。

その続きとして、29ページ以降、宮前図書館で借りられる終活に関連する本のリストをつくりました。こちらは宮前図書館にある本ですので、ここも見ながら、自分の興味、関心あるところは図書館をぜひ利用してくださいというところでこのページをつくっております。

そして最後、こちらも地域デザイン会議でご要望がありまして、相談窓口をちゃんと書いた方がいいんじゃないかというところで、31ページになりますけれども、専門職による無料相談のコーナーを宮前区では実施しているので、あとは社会福祉協議会、地域活動のところをまとめたものがエンディングノートというところになります。

すみません、駆け足ですけれども、プレ・エンディングノートの説明は以上となります。

司会：ありがとうございました。本日ご出席いただいた皆様には、このプレ・エンディングノートを事前にご記入いただいております。

プレ・エンディングノートの6ページにも記載しておりますが、これからやりたいことについては、友人など気の合う仲間と書くと、自分では思いつかないアイデアや刺激をもらうことができるということで、なるべく誰かと共有することをお勧めしております。

先月開催した終活セミナーにおいても、参加者の皆さんにこれからやりたいことリストをその場で書いてみていただいて、隣の方と共有をしていただきました。ということで、本日ご出席の皆様にも、これからやりたいことリストを書いていただき、そのリストの中の、とりわけ思いのある1つか2つの項目について、1分以内で発表いただき、共有していただければと思います。

よろしいでしょうか。それでは、まず初めに、吉村さんから順番に発表をお願いいたします。

吉村さん：私は、写真の整理をもっともっと皆さんに広めていきたいなと思っているので、そちらを、ごめんなさい個人的なことというよりは、ちょっと仕事のことなんですけど、広めていきたいなと思っています。以上です。

小川さん：やりたいことリストを書いたときに自分で気づいたんですけれども、家族とかが全く入ってなくて、自分がただやりたいことだけを書いていいたなということに気づいたんですが、その中でも私は沖縄が好きなので、沖縄とこちらの2拠点生活をしたい、向こうに拠点を持って、こっちにも家があるので、両方で生活をしたいというのが一番今のところやりたいことです。

辻さん：私は、今回、プレ・エンディングノートを書きまして、小学校のときとかいろいろなことを思い出しながら書いていて、もうずっと私は本屋さんになりたかったことを思い出しまして、本屋さんになるための本をずっといっぱい集めているんですね。本屋さんになりたいなと思っています。本屋さんを開いたら皆さん来てください。

清水さん：私も、楽器を、全然今、ほとんど何もできないんですけども、本当に、時々週に2日ぐらい学校現場に行っているんですけども、そこで鍵盤ハーモニカとか、リコーダーとか、そういうものをまたちょっとやってみたいというのは、まず考えています。音楽っていいですよね。楽器の音はすごいほっとできるし。それを考えております。

中田さん：私はちょっと仕事の延長みたいになってしまいうんですけど、もう50半ばなんですけど、3年ぐらい前から中学校の非常勤講師をしています。年の割には、気持ちは新米感覚なんですね。なので、私はしばらく学校の教師だったり、あんまり中学校は、おばあちゃん先生は嫌だろうから、年を取ったら、でもやっぱり子どもの学びとか、学校のことにに関して細く長く何かできたらいいなと思っています。

土田さん：私、今42歳になるんですけども、最近、本当に運動不足を感じていまして、このやりたいことリストを書いたときにぱっと思い浮かんだのが、大学生のときから30歳ぐらいまで、サーフィンにすごくハマっていまして、週に何回も行っていたんですけど、いつの間にかその情熱が消えていまして、ふとこれを書いたら、また何かやりたいなと思いました。なので、もう早速、来月ぐらいから始めたいと思います。

菅さん：私は社会福祉協議会で市から補助金をいただきまして、終活のほうの仕事をしておるんですけども、改めて個人で考えたときに自分が何をやりたいかという、今の仕事が一番やりたいことかなというふうに思うんですね。

3年前にこの部署に来て、隣の部署なんですけども、成年後見の手伝いをしておりまして、補佐の仕事をしております。それ以前は、ずっと、介護に関する仕事をしていました。それと学生時代は精神の障害の方の宿泊施設の管理の仕事と葬儀屋のアルバイトをしていたんですね。なので、今の仕事に全ての経験が生きているなというところで、本当に今の仕事自分が生かせるという気がするので、この仕事に関しては、人事で分からないですけども、できる限り続けていきたいなというふうに考えています。以上です。

笠井さん：このプレ・エンディングノートを書いていて、一番もやもやしていたところが少し整理されたというのが一番よかったことです。整理されて見えてきたことが、あと何年か定年まであるんですけども、それまでに自分のやってきた仕事の引継ぎと、ある種の総括をしたいなというのが一番見えてきました。同時に、地域に居場所が、会社勤めをしているとならないんですね。そういう方が多分多いと思う。地域での知り合いをつくりたいとか、何か居場所をつくりたいということで、今、具体的にはみやまえBASEのほうに参加して、あとは川崎市の寺子屋先生の講座に出ていて、今週の水曜日で4回目終了するんですけども、それで子どもたちの少しは役に立てるような貢献をしたいなというふうに思って、その2点が見えてきたところです。

安藤さん：私はイラストレーター、グラフィックデザイナーを本業でやっているんですけども、やりたいことといったら、この前、100人会議のファイナルで知り合った聖マリアンナの院内学級の先生がい

まして、その方とお話をしていたら、ちょっと大きなことを言ってしまうんですけども、私がやっているアートとかクリエイティブの力を使って、フリースクールをやってみたいな、挑戦してみたいなというのがあって、不登校の子のためになるとか、何かそういうことを思って、例えば、お医者さんが処方する薬では解決できないことを自分ができる事業で解決できたらなというのがやりたいことだなと思っています。

あともう1つ、今、三茶で個展をやっているんですけども、それとは別に神保町で何か個展をやってみたいなというのが私のやりたいことだと思っています。ありがとうございます。

竹本さん：ありがとうございます。竹本です。

私のやりたいことは、仏教を学んで伝えることと本屋、一緒なんですけど、その死生観、それは、オギャーと生まれたら必ず亡くなる。それはとても大事なことで、葬儀屋さんの話ではなくて、いつかは死ぬんだよということをもっと子どもたちにも教えたいんですね。そうしたら、こんなことをやっている場合じゃないなという会社に勤めている方とか、これを行っている場合じゃないなという中学生とかも多分いると思うんです。

12歳ごとという、とてもいいと思って、干支が変わるぐらい、12歳、24歳で、毎回、このエンディングノート、ちょっと名前があれですけど、違う名前に変えて、大谷選手も何歳になったら何になる、何歳になったらどうなるというのを書いたとおっしゃっているんですけど、そういうものを何とか川崎市でやっていただけないかななんて思っていて、そうしたら人をいじめている場合じゃないぞとか、親は、今で言う親ガチャだって、好きじゃないかもしれないけど、でも嫌っている場合じゃないぞとか、もっとやりたいことがあるよというようなことに、ちょっとだけでもスイッチが入ってもらえたらいいなと思っています。

フリースクールじゃないですけど、皆さんの意見を全部いいところ取りなんですけど、本屋もやりつつ、子どもが集まるような駄菓子も売りつつ、そういうようなところで、それは違うんじゃないの、もっと深いところを探ろうよというようなことが言えたらいいなというところを開きたいと思っています。

以上です。ありがとうございました。

飯田さん：すみません。壮大な夢の後にちょっと言いにくいんですけども、私は最初にやりたいことリストと言われて、どうしても家庭のこととか子どものこととかがメインになっていたので、自分のやりたいことというのをあまり考えたことがなかったの、なかなか出てこなかったんですが、独身時代の夢を思い出して、そうしたらイルカと素潜りで泳ぎたいという夢があったことを思い出しました。誰かと共有して書くということは最初できなかったんですが、後日、友達とのランチの際にその話をしたんですね。そうしたら、実は私もそういう趣味を持っているんですということで、同じ趣味を持っている友達がそばにいて、さらに、じゃあ今年か来年、一緒に行きましょうみたいな話にまで発展して、まだ叶ってはいないんですけども、そうやって書くことで、発言することで、どんどん夢がかなっていくんじゃないかということが分かったの、すごくいいものをつくっていただいたなと思いました。以上です。

舟田さん：舟田です。よろしくお願いいたします。行政の立場でこういう個人のことをしゃべるのはちょっとどうかなというところもあるんですけども、私は図書館というか、いわゆる社会教育、生涯学習の現場で長く務めてまいりました。図書館にはいろいろな本がありますが、そこ、福祉だとか医療だとか、いろいろなそういう部署と連携をして、何らかの形で市民の方にお役に立てるような情報発信というものを今まで心がけてきました。それを何となく集大成としてやりつつ、来年60を迎えます

ので、後輩が今日来ていますけれども、後輩に引き継ぐという総括をしたいなというふうに思って、今仕事のほうに向いて頑張っておるところでございますので、それがまず1つ。

あと、シンセサイザーをこの年になって弾いてみたいなと思っています。イエローマジックオーケストラという、僕がちょうど中学、高校の頃にはやっていた、弾けなくて聞いていたんですけども、いよいよ自分で弾いてみたいなというのがありますので、そういったことをチャレンジしたいと思っています。よろしくお願いいたします。

司会：皆様、ありがとうございました。

<意見交換① プレ・エンディングノートの活用と終活を自分事と捉え地域のことを考える意識の醸成について>

司会：それでは、ここからはプレ・エンディングノートの活用などについて、市長と皆様で意見交換をしていただきたいと思います。ここからの進行は福田市長にお願いしたいと思います。よろしくお願いいたします。

市長：よろしくお願いいたします。

まず、のっぴさんの発表、ありがとうございました。

吉村さん：ありがとうございました。

市長：私はこの5年の間に両親を亡くしたんですけど、母を亡くして、父を亡くするというふうなときに、ものすごい蘇ってきました。すごく大変だったと。片づけるのが本当に大変で、新たな発見というか、こんなこと知らなかったということがもう山のように出てくるというのを経験して、これは実は終活で、今、社会福祉協議会の皆さんにやっていただいておりますけど、それこそ何年も、大分前の話ですけど、これから終活はすごく大事だと。川崎市としてもがんがんやりたいみたいな話をしたんですけど、行政として終活をがんがんやるというのもちっとやりづらい部分があるよねということで、社協さんが受けていただいて、こういうふうにやっていただいている、でもそれはある意味、先ほどのエンディングノートで言うと、何ページになりましたかね、4ページぐらいだったかな。

4ページの終活としてやるべきことの5番から下、家族のために何か残しておかなければならないことみたいなものを想定していたんですけど、今日は1から4のほうが中心ということです。終活は大事だと呼びかけておきながら、5から12のところ、実際我が家では全くできていなかったということに気づいて、5番、これしかなかったということで、6番以降、何ひとつしなかったなと思うと、両親とも会話がそこまでなかったことに反省し、いや、こういうものなんだなと、だからもっともっと広めなくてはいけないというのは物すごく今、自分事に感じています。

5番から12番までは絶対大事なんだけど、今日は1番から4番のところにちょっとフォーカスを当てて、まさにプレのところですよ。自分、そして自分と家族のためにというところにフォーカスを当てて、少し皆さんで書いていただいて、どんなところがよかったか、もう既に今一巡している中で、お話ししていただいた方もいらっしゃると思いますが、改めてやってみてこんなところがよかった、気づきがあったところをご紹介いただければありがたいなと思うんですけども。

ちょっと、1点、質問、いいですか。僕はこれ、まだ書いていないんですけど、これを見ていいこと書いているな、必要だよなと思ったんですけど、振り返りがあるじゃないですか。個人の振り返り、学校、仕事、家族、その振り返ること、何の意味があるのと感じたんですけど、振り返ってみて

こんな気づきがあったよ、よかったよということをどなたかお話しいただいてもいいですか。何の意味があったんだろうみたいな。

竹本さん、お願いします。

竹本さん：私の意見ですが、私は商業高校を出て、当時、名前だけ書ければ入れる、あとは学費を納めてねという短大を出ました。学歴があまり自信がなかったんですけど、でも、今62歳なんですね、もうすぐ63歳になりますけど、すごく生きているんです。商業はお金のこと、有名私立高校でもないし、有名国公立でもないし、でも、生きているんです。そしてその人脈がすごく生きているんです。年になってくると。バリバリ働いている、子どもの学費を、お子さんとお母様、お父様、見られていた。私は学費を稼ぎながら両親を見た。もうすごくつらくて、でもそれが終わると、何となくこの人脈はすごいな、会うといまだにすぐ高校時代、短大時代に戻るんです。というのが、習ったことももちろんですけど、ちょっとこれをやりたいんだけど助けてと言えるというのがすごく……。

市長：なるほど。何となく自分の過去を振り返ることによって、もう1回、自信というか。

竹本さん：そうですね。

市長：こういうふうにつながっているんだということを再確認できたということですか。

竹本さん：そうですね。私も鬱病になったことがあって、もう駄目だ、私なんて要らない人間なんだと思ったにもかかわらず、これをやっていて、そういうときもあったよね、そういうときもあったよねと思いついて、あのときももっとつらかったんじゃないみたいなこともあるし、あのときよかったんじゃないというのがあるし、というのが何か、それがあっての今というのがすごく私としては気分が上がったという若い人みたいですけど、でした。ほかに……。

市長：なるほど。

ちょっと齋藤区長、聞いてみましょうか。やってみて、振り返ってみてどうでしたか。

区長：そうですね、私も自分のやってきたことを書いてみると、自分が、その時代、その時代で頑張ったことが一番思い出というか、書くことになりまして、自分は結構頑張っていたんだなというのが分かったというのはちょっと大きかったかなと思います。

私は4月から区長をやっていますけれども、自分に自信がない部分が結構多くて、試行錯誤しながらやってきたんですけど、その中で振り返って、今言ったように自分は結構できたじゃんというところが分かったというところがちょっと大きかったかなと思います。

市長：なるほど。いかがですか、皆様、振り返ってみてこんな気づきがあったよというのは。笠井さん、いかがでしょう。

笠井さん：今ちょうど竹本さんと齋藤さん、区長というか齋藤さんとお呼びしますが、お話を聞いていて、自分が思っていたことが発展してきたというのを感じていました。

具体的には、竹本さんが助けを求められる人脈があると。それと対照をなして齋藤さんのほうは、自分が頑張ってきたというところをおっしゃっていた。私も40年近く働いてくると、頑張っていたとい

うことが今回振り返りで見えてきたんですけれども、逆にこれ多分、男の人の傾向と言えるのかもしれないですけれども、助けてと言えないようなところがあったんじゃないかと。

妻と日々暮らしていてもそういうところは私はあるんじゃないかと思っていて、実は今私、母が94歳でもう歩けない。これから午後も会いに行くんですけれども、1時間ぐらい離れたところ。ただ、頭のほうはしっかりしていて、彼女と話して、もう母というか、1対1みたいな、彼女という感じ。1人の人と話してみると、その90年間のいろいろな思い出、戦争もあった、それからつらい時代も貧しい時代もあった。だけど、まあまあ私の生活はよくやってきたと思うよというような話がやっとできるようになってくる中で、やはり最後まで頑張ってしまうと、結局、訪問介護とか看護とか、そういうことを受けられるかどうかということも含めて後手に回ってしまって、もうちょっと早くやっていたらよかったなということもあって、そこからいろいろなことを考えていくと、もっと助けてと言えるような自分に変容しなければいけないだろうし、そうやって言えるところがどこにあるのか、こうやっていらっしゃる行政の方とか、あるいは地域の活動をしていらっしゃる方がいるんだということを知ることができたことが最大の収穫ではないかと思っています。

市長：ありがとうございます。いかがですか。ちょっと辻さんも、先ほどは自分のやりたいことは本屋さんというすてきなお話がありましたけれども、プレ・エンディングノートを書いてみて、全般的に何か気づきだとか、こういうところがよかったなというお話があったらお聞かせいただいてもいいですか。

辻さん：はい。今までおっしゃったことと似ているんですけど、ちょっと自分がいじらしいなと思いました。小さいときからのことをいろいろ書いていて、先ほど区長が頑張ったことが分かったとおっしゃったんですけど、いろいろ乗り越えてきたなみたいな、何かいじらしいなみたいな。そのときに私の場合はいつも本が助けてくれたということを思い出したんですね。本屋さんに行って、そこがすごく私にとっては助けてくれていたことで、ずっと本屋さんになりたかったなと。だから今も図書館とか本とかすごく好きなんですけれども、そういうことをもう思い出して、もう強い使命感を持って本屋さんになりたいと思います。

今日は皆さん、場を持ちたいとおっしゃる方が何人もいらっしゃったので、みんなで宮前区でやればいいじゃんみたいな気になってしまいました。すみません。

市長：辻さん、ずっと本屋さんになりたいというふうなことを意識されていましたか。

辻さん：小さいときはあまり意識していなかったんですけども、本屋さんになりたい、本屋さんになった方の本とかはずっと集めていたんです。だから、そういう本はたくさんあるんですね。

市長：このプレ・エンディングを書いてますます開花、爆発したんじゃないか。

辻さん：開花、爆発しました。

市長：舟田さん、うれしくないですか。本屋さんになりたい、本がいろいろな影響を与えてくれたという。

舟田さん：はい。本当にありがとうございます。結局、本という1冊の紙媒体だったり、電子もありますけれども、もう無限にいろいろな分野の本がありますので、その本を並べていただいて、影響を与えるような方が、市民が自発的につくって、そういう面になるような形でつくってくださると本当にうれしい

なと思いますので、ぜひ図書館のほうも応援させていただきますので、よろしくお願いいたします。

市長：ありがとうございます。さっきお話が出ていましたけど、大谷選手のような、自分はこうやろうという計画を書いたことがある方はいらっしゃるでしょうか、この中で。ないですね。普通ないですね。だから今回、皆さん初めて、何かをいつまでにやりたいと書き出してみたということですかね。

小川さんの2拠点生活というの、思っていたけど、書いてみたというのは初めてだということですか。ちょっとコメントしていただいていいですか。

小川さん：はい。願いは叶うというのは信じているので、言霊というか。なので、言っていることはもうずっと言っていたんですね。沖縄に住む、沖縄に住む。ただ、書いたのは今回が初めてで、書くとかやっぱり現実味が出てくるというか、その先のことが想像できるというか、行ったら、ではどういうことをやろうかなとかというのを書きながら、実際に想像してできたので、口で言っているよりは、書いて現実を近づけていくほうが実現する可能性があるのかなというのは思いました。

市長：ありがとうございます。

飯田さん、いかがですか。書き出してみるということの意味というか、気持ちの中で変わったものというのがありますか。

飯田さん：そうですね。やりたいことリストを並べ替えてみたときに、3番目にお片づけの学びをするというのが出てきたので、私は片づけを結構早めにやりたいと思っているんだということに気づいたんです。それがたまたま水曜日で、1月25日のセミナーのときののっぴさんの広告を目にしたら、水曜日にセミナーをやっていると。電話してみようと思って、直接電話をかけまして、そうしましたら、ぜひそれであればということで快く受けていただいて、のっぴさんのお片づけの仕方を学びまして、夢がまた叶ったということなんですけれども。

市長：早いですね。

飯田さん：はい。あともう1つ、先ほどの学歴とか、振り返りの部分のところは、誰かとまた話し合いながらやるということで、遠方の実家の母に電話をしながら振り返っていたんですけども、私は幼少期こうだったよという話をして、お母さんはどうだったのということで、母の幼少期の話をして、小学校のときは石蹴りをやっていたとか、あとお友達是谁々さんで今は何々をしているんだよみたいな母の話もさらに聞けて、なので、自分のことだけではなくて、親の振り返りも一緒にできたというのがとてもよくて、もし自分に何かあったときはこの方には連絡をしてくださいみたいな、そういう情報も得られたのがすごくよかったなと思いました。

市長：すごい。この応用編はすごいですね。

飯田さん：それがコツで書いてあるので、1人でやらない、シェアをするというか、誰かと共有し合うということが大事だということがプレ・エンディングノートには書いてあるので、それをみんなに広めたいなと思いました。

市長：飯田さんの行動力がすごいんですけど。ちょっと聞きたいんですけど、この終活セミナーに応募され

たきっかけは何なんですか。

飯田さん：43になるんですけども、主人が葬儀の仕事に関わっているというのもあったんですね。ただ、40代でも親より先に亡くなる方も最近が増えてきていたり、あとは友人の両親が亡くなったとか、そういう話を聞いて、片づけや葬儀の後の話がすごく大変だから、前もってやることは大事だよという話をよく耳にするようになったというのがきっかけで、1月25日の早くから始める終活セミナーというものがあるということを目にしたので、すぐ応募して受けるということで、はい。

本なども読んだらいいかなと思っていました。ただ、どういう本がいいのかということも分からなかったんですが、セミナーに入ったときに本がすごくたくさん飾られていて、まさにこれをすごく欲していましたということで、即写メを撮って、これ早速借りますということで、次の日に図書館に行きまして、予約をして借りたということで……。

市長：すごい。齋藤区長、区としてやりたかったのを、フルに活用していて、さらに応用編までという形で、想像以上ですね。

区長：ちょっと驚きました。まさに今後、どうしていこうかという話を、こうやって。でも多分、ご自分でできる方だけではないと思うんですね。ですから、この話をどうやって広げていくかとか、皆さんにどれだけ、ああ、こんないいことなんだということに気づいてもらうために、じゃあ、どうしたらいいんだろうと、今、考えていたんですけども、これからの時間で、もしその辺のヒントが見つければ非常にありがたいなというような感想を持ちました。

とにかく、本当にこれはすごい行動力ということで驚いております。

市長：展開力がまたすごいですよね。

区長：そうですね。

市長：ありがとうございます。ちょっと同世代だと思うんですけど、安藤さん、この自分への気づきみたいなもの、プレ・エンディングノートをやってみてどうだったということ、もう一度、改めてお聞かせいただいてもいいですか。

安藤さん：自分への気づきということなんですけれども、私、ちょっと正直なことを話しますと、全てプレ・エンディングノートを書いているわけじゃないので、途中までなんですけれども、やりたいことというのを一生懸命書いている自分がいて、終活ということはあまり意識せずに書いている自分がいたというので、自分がやりたいものがどんどんどんどん見えてくる、前向きな気持ちになるノートだったなというふうに思いましたね。

市長：なるほど。そういう意味では、大谷さんリストに近いような、いつまでにこういうことをやっていたいよねというのを書き出してみて、それに向かって今、行動しているという形ですね。

安藤さん：そうですね。

市長：ありがとうございます。

菅さん、まさにいろんな方とのアドバイスをされながらということですが、改めてご自身でのプレ・エンディングノートを使われていかがでしたでしょうか。

菅さん：私もこれは全部書いているわけじゃなくて、ただ、今、振り返りとか、あと皆さんのお話を伺って、そういえば私、大学5年行ったんだとか、バンドをやっていたとか、そんなことを思い出して、何が好きだったとか、何をしてきたとか、そういうことをずっと忘れていたんですけど、振り返りで思い出したというようなこともあるので、一個人として、皆さん、例えば、さっき、館長でしたか、楽器をやりたいというのがあったかと思うんですけど、あともう一方いらっしゃったと思うんですけど、私もバンドをやっていたこともあって、今、スクールみたいなものがあるんですね。個人で教えてもらえるとか、そういうのもやりたいなと、思ったんですけど、1個と言ったのでやめたんですけど・・・というようなことも思い出したりとか、そういういい点というのがあるなと思いました。

市長：ありがとうございます。

土田さんは、先ほどサーフィンをやっていたのを思い出してもう1回というお話でしたけど、まさに、ご自身でもいろんな方にアドバイスされていると思うんですけども、今までの相談というのは、家族のためのところのほうが多かったですか。お仕事のことは。

土田さん：そうですね。家族のため、ご自身で何か問題が起きてから、もう今すぐ対処しなきゃいけないから相談に来たというケースが多いので、ご自身のことや親のこと、親の終活のことで相談する方が多かったです。

市長：そういう意味では、この領域がちょっと違うじゃないですか。

土田さん：そうですね。

市長：自分のこと、自分のために、プラス家族のためにという領域は、少し今までとは違う感覚だと思うんですけど、やってみてどうでしたか。

土田さん：私もいろんな地域のエンディングノートを見ることがあるんですけども、こういった自分の振り返りをここまでたくさん書くエンディングノートはほぼほぼ見たことがなくて、非常に面白いなというふうに、まず、思いました。

自分で実際に書いてみて、このやりたいことリストを書くと、先ほどの私の話じゃないですけど、何か逆に動かなきゃいけないなという、一歩、後押しをしてくれるようなエンディングノートでありましたし、あとは、過去の振り返りで、仕事編で就職先を何個か書くところがあると思うんですけども、私、今の仕事を始めて、大体3年たちました。その前、大学卒業してからは、川崎信用金庫で働いていたんですけども、そこで16年ぐらい働いて、辞めるか、辞めないかの葛藤していたときのことを思い出して、そのときにやっぱりこの仕事をしたいからというので辞めたんですけども、その気持ちがまた蘇って、もう一歩、仕事をまた頑張ろうかなという、何か、すごく前向きになれるプレ・エンディングノートだったなと思います。

市長：なるほど。ありがとうございます。

中田さんは、先ほど、これからも子どもたちに関わり続けたいというお話がありましたけれども、プ

レ・エンディングノートを書く中で、どういうふうな感情というか、変化、あるいは、気づきみたいなものはありましたか。

中田さん：私は、実は、皆さんほど多分、しっかり書いていないんだと思うので、ただ、振り返っただけなんですけど、ただ、振り返る作業は面白いなと思って、アルバムを見ている感覚。アルバムを懐かしく見て、何かずっと見ちゃうような、そんな感じで自分の過去を振り返ったり、その中の自分の発見としては、本当唯一、家族との思い出編で、どこか旅行に行ったとか、そういうのが定番なのかなと思ったんですけど、私の場合、日常のことを書いているなみたいな。娘と保育園に行く途中によく道草していたんですけど、そういうこととか、そういう普通のことばかり書いているなとか、そういう自分の気づきがあったり、あと、リストのところでは、かなり私は頑張って、30書いていないんですけど、頑張って15だったんですけど、無理やり15まで書いたんですけど、でもこの中でも、実施目安が書いているのが私はいいかんと思っていて、適当に中期、短期をば一つと選んで、これを並べ替えますよね。そのときに並べ替えてみて、こういう順序で私は考えていたんだという気づきはあって、無意識のことがちょっと見えてくることで再認識みたいなという効果はあったのではないかと思います。

市長：なるほどですね。

さっきの飯田さんの展開じゃないですけど、並べ替えだとか、例えば、娘さんとのエピソードを話していたら、娘さんとのコミュニケーションだとかという、そういったものにもつながる可能性は。

中田さん：そうですね。私は一人で今回書きましたけど。

市長：ちなみに清水さんは、やりたいことリストは幾つまで埋まりましたか。

清水さん：10くらいです。

市長：ああ、すごい、すごい。

清水さん：でも、私もこれ、今回やってみて、私、ちなみに、実家は松本なんです。ちょうど昨日、連休で帰ってきたんですけど、母が94歳で一人で頑張っているんですけども、書いてみて、父が転勤族だったので、長野県の中を、上諏訪というところで生まれて、長野に行って、それで松本という感じで、じゃあ、幼稚園のときという、そのときには友達がいなかったんですけど、幼稚園と一緒にいられた友達のことをすごく覚えていてということを書きました。

それで今度、中学校に行くときに、長野市から松本市に引っ越して、公立だったので、ほとんどみんな友達が周りにいるけど、1人だけ友達がいないような状況で、それで結構学校から帰ってきて、泣いていたことをすごく覚えています。友達がなくてというのをここに書いたんですけども、でも、ちゃんと声をかけてくれる友達ができて、それで彼女とは高校まで一緒に行ったんです。同じ高校に進んだんですけども、じゃあ、高校でというと、すごくユニークな先生がいて、授業の直前までテニスコートでテニスをやっていて、それで数学の先生だったんですけども、始まると、その格好に近いような感じで授業をしていて、あと、今でも覚えているのは、数学というのはいろんな単元で考え方が変わるから、いつでもトップになれるという科目だみたいなことを言ってくれた。今、のらぼう菜中心に、川崎の農のことに関心を持ってやっているんですけども、私の人生でやっぱり農家との出会い、高橋孝次さんと出会ったことが、今につながっている。私、これは振り返ってみて、やっぱり人との出会い

が今の私をつくっているんだということをすごく振り返ることができたのが1つです。

それは多分、これから大事にしていくことですね。それで10個に関しても、多分、人との出会いで実現していくんだろうなと思っております。等々力でもフロンターレのコアサポなんですけれども、やっぱりサッカーのことよりも、選手、この生き方が、この人がいいから行っているよとか、あと周りの本当にふだんの生活だったら絶対出会えないような30代の男の人、20代で頑張っている、絶対出会えないような友達があそこに行くと会えるので、結局、人なんだなということを改めて振り返れました。

市長：ありがとうございます。何となく、自分を振り返ると、やっぱりそのときそのときにすてきな人たちと出会っているということを再認識して、これからやることもいっぱい出てきちゃっていると。

清水さん：そうなんです。

市長：すばらしいですね。ありがとうございます。

のっぴさん、もう1回、プロとして、片づけの指導をするというか、サポートをしておられますけど、改めてプレ・エンディングノートはどうでしたか、やってみて。

吉村さん：私、正直、原稿を書くのに一生懸命で、ちょっと皆さんの話を聞かせていただこうという、気軽な気持ちで来ちゃったんですけど、さっき飯田さんが私のワークショップに水曜日に来てくださって、それで、1月25日のエンディングノートの話になったんですよ。書きましたと言われて、いや書いていないんですけどと言って、私、30個、書いたんですよと、すごいきらきらした顔で、本当にいい顔をしていました。皆さんに見せて、今日もいい顔をしていますけど、さらにもっと10倍ぐらい、本当にきらきらした顔で、分かったこと、得たことをお話ししてくださったことがすごく印象的で、やりたいこと、行きたいところに行ったら、最後は大事にしたいなと思うのは人になったというお話をしてくださって、そうか、人はやりたいことをやって満足したら人に優しくなるんだな、自然と・・・というのはすごく印象に残ったのと、あと、書き出すことで、すごく頭の中が整理されて、最初に書き出したときは、いつ何をやろうというのは関係なく、ばーっと取りあえず書いた。その次に、いつまでにやろうというのを整理していく中で、自分の中で優先順位がはっきりしてきて、片づけは3番目だから今日お願いしますという電話をいただいて、ワークショップの中でお話を聞かせていただくと、自分のことをこれからもっと大事にしていきたいというようなことを書いて発見したということをおっしゃったのが、本当に私が教える立場ですけど、逆にすごく学ばせてもらったワークショップになりました。なので、お片づけと似ているかなと。

市長：いや、そうですね。聞いていて思いました。先ほどのスライドと話していることが似ているなと思いますよね。自分にとって何が大切なんだろうということは、考えると、じゃあこれは、片づけちゃっていいかという、断捨離だなというふうに気づきますよね。

吉村さん：そうですね。

市長：それまで大体、全部取っておこうと、普通何となくなっちゃいますよね。

吉村さん：そうですね。本当にそうだと思います。書き出すことで優先順位が分かって、必要なものと不

要なものというのが何となく分かる。何となくだったものがはっきり分かるようになって、やっぱりその中で、さっきおっしゃっていたように時間は有限なので、今は何をやるべきかというのは、いつまでにやると書くことで明確になるというのが、本当にいい、これから前向きに生きるためのエンディングノートとして、本当に最高のものをつくってくださったなと思って、私は、飯田さんの顔を見てそう思いました。

市長：竹本さんがさっきおっしゃったように、人生有限だというふうに、死があることを考えると、何か今、こうしていたらもったいないなというね。

竹本さん：そうなんです。時間も有限で、空間も有限、だからこそ、隙間というか、遊びというか、つくらないと、もう棚にぎっちぎちに全部入れたら、大事なものがどこにあるのかも分からない。どれが大事かも分からない。そうじゃなくて、時間もぎっちぎちにスケジュール、スケジュール、スケジュールと入れたら、何か分からないけど疲れているというのではなくて、もっと、ふわふわというところちょっと語弊がありますが、空間、私、仏教をならっているので、「空」なんですよ。色即是空で、空をつくることが本当は人生で大事なことで、空があるからこそ、人脈が入ってくるし、物も入ってくるし、というような、そういう遊びがあるといいなという、遊び、クラッチを踏む、今はクラッチ、皆さん、乗っていないですね。ブレーキを踏んだら、ちょっと触っただけでキーと止まるんじゃないなくて、ちょっとガタガタしてぐっと踏むというような、ああいう隙間がいいんじゃないかなと思います。それがあるといいなと思いました。すみません。

市長：本当にそう考えてみると、やっぱり書き出さないと自分の優先順位が分からないというのはありますよね。そして、人生無限だと思っているという、元気なときは。介護はいつ来るのかなって想像もしていないから、いきなり家族が要介護になったときに、わー、どうするんだ、この制度はどうなっているんだという話になるわけなんですけど、そういうことを事前に考えておく、「死」というのはすごく大事ですよ。

舟田さん、すごく、うなずいておられますよね。今、竹本さんの発言に、ご自身と重ねていかがですか。

舟田さん：私の母親も実は92で、自宅で介護をしています。ご飯の用意だとかも朝、簡単にして、出かけてきて、翌朝また準備というような毎日、生活をしていまして、自分のことで申し訳ないですけども、父親も僕が30のときに倒れてしまって、父親が倒れて母親はずっと介護していたのですが、今度、母親がもう92ですから、結局30年ぐらい介護の生活をしていく中で、そういったところも含めて、今の皆さんの話を聞いていると、何かすごく、ずんと思いが何となく腑に落ちたなと。ですので、改めて自分の生き方みたいなものを考えなければならないのかなというふうにも思いましたし、図書館のこの展開のほうも、自分では意識はしているつもりはないんですけども、何となくそういうほうに傾いていったのかなと。

ですので、認知症のコーナーをつくったりというようなことも、何となく意識的にはやっているつもりなんですけれども、自然とそちらのほうに動いていった。だから、シニアの方たち、特にこの地域性ということで、先ほど小西さんからご説明がありましたけれども、宮前区という地域性というものを捉えた上で、じゃあ、図書館は何かできるのかということで、終活というようなところにスポットを当ててみたりだとか、認知症だとか、あとは、がんのセミナーを図書館の中でしてみたりだとかというようなことで、うちだけではないんですけども、皆さんのお力を借りて、ほかの部署の方のお力を借りてというような形で、何かできるのかなというのを常に考えるようにして、今、仕事をしているという

ような状況であります。すみません。

市長：いやいや、ありがとうございます。

さっきから94歳とか、92歳で、本当に、笠井さんところは94歳とおっしゃっていましたが、もう本当に人生100年ですよ。

そう考えると、その当事者、高齢の方がご自身のために、あるいは家族のために残していくということもそうですけど、その息子世代ですよ、息子、娘さん世代という人たちが、あえて早めに親とか家族のことを含めて考えておくというのは、とても大事ですよ。だから、世代ごとにやっぱりやったほうがいいというか、終活、プレ終活というのを菅さん、どう考えられますか。土田さんにもその後コメントいただきたいと思いますけれども。

菅さん：仕事柄、終活に関するご相談に乗っているんですけども、やはりご相談される方は、60代から90代ぐらいの方が多いです。私どものほうで、死後事務委任契約を基に、見守りとか、早期埋葬、こういったこと、あと遺言、こういったことをやる未来あんしんサポート事業というのをやっておりますけれども、特に90代の方のご相談は、息子が亡くなったから自分の葬儀、埋葬をやってくれる人がいないという、長生きされることで、下の家族の方のほうが先に亡くなってしまう、そういうことで身寄りがなくなっちゃったとか、頼りにしていたけど、自分の面倒を見てくれる人がなくなった、だからこの死後事務委任契約を検討しているというようなこともあるので、長生き自体は悪いことではないんですけども、下の方が亡くなっちゃうというようなことも起きているなということも感じています。

市長：ありがとうございます。

土田さんいかがでしょう。

土田さん：そうですね。終活のセミナーなんかをいろんなところでやらせていただいている中で、参加者の多い世代は、やっぱり70代後半、70代から上の方がほぼほぼ参加なんですけれども、私たちももう少し若い、現役世代の40代、50代、60代の方にもそういったことを考えていただきたくて、告知、周知しているんですけども、現役世代の方だとお仕事が忙しかったり、なかなか参加が難しいというのが現状だと思います。

ただ、実際問題、40代、50代の方でも最近相談が多いのが、お1人様で自分が今後どうなっていくのか不安だという方も多くいらっしゃいますし、そういった方のサポートも必要であると思いますけれども、40代、50代になると、終活というものになかなか触れる機会が少ないというのが現状だと思うので、こういったプレ・エンディングノートをそういった世代の方に配布していくとかして、もっと身近に感じるというのがいいのか悪いのかあれですけど、もう少し、若い世代から終活というワードを広めていきたいなと思っております。

市長：ありがとうございます。

本当に自分の体験から行くと、終末期というか、完全に弱ってしまってから、親にこれを確認することは非常にはばかるんですよ。ですから、そういう意味では本当に元気なときにやっておかないと、深刻な状態になってから、父さんどうしたらいいみたいな話を聞くというのは、何だ、俺は迫っているのか、みたいな話になってしまうので、子どもとしては言いつらいということになるので、いかに元気な状態のときに、どの世代もある程度やっていくかということとはとても大事だなと思います。

<意見交換② プレ・エンディングノートの区内への展開のためのアイデア出しについて>

市長：2つ目のテーマなんですけれども、今、土田さんがおっしゃっていただきましたけれども、いろんな世代で、終活というのを広めていく必要があると思っているんですけど、どうやったらこれが広まるのかということについて、ちょっとお知恵をいただきたいなと思ってまして、このままのペースで行くと徐々には理解は進むのかもしれませんが、なかなかペースが追いつかないんじゃないかなと思ってるので、しっかりと広めていくためにどういうことをやっていけばいいのかなと。行政だけでがんがんやってもなかなか広がりがないという部分があるので、お知恵いただければと思います。

終活という言葉というのは、僕はまだ対象じゃありませんと思っている50代、60代、あるいはもっと下の世代では、全く関係ないと思っている人たちからすると、ちょっとどうなんだろうなと思っているのがあって、どういうふうにやったら広まるんですかね。

清水さん：いいですか。

市長：お願いします。清水さん。

清水さん：さっき辻さんとも、エンディングノートという言葉がよくないねという話を、終活という言葉も、もう本当に終わりが・・・みたいなイメージを世の中の人には持っていて、ちょっと観点は違うと思うんですけど、この間、市長にも来ていただいた高校生の川プロのところで、これは学校に行っていないという高校生が町内会に居場所をつくっていましたよね。それからあと、これも中学校の学校給食の献立コンクールでも、100年先に残したいということで、未来への健康、中学生がそれをテーマに出していて、私もとても感動したんですけど、エンディングとか、終活という言葉が、多分、今の若い層は、そういう意識を（もっていない）。私はその町内会に場所を発見した高校生と、それから未来への健康を100年先に川崎に残したいと言った中学生をこの1、2週間で見たので、もう年代に関係なく、こういう問題を考えていったらいいんじゃないかなと思います。

それで、川プロなんかは、本当に小さなまとまりで、やりたいことをとにかく3か月で実現しちゃう。だから、さっき私たちの書いたことも仲間と一緒に、取りあえず3か月でやってみましょうみたいな芽を、みやまえBASE、私は行きたいなと思うんだけど、日程が合わなくて行けないとかなので、都合のつく人で、じゃあこれを一緒にやろうよみたいな芽が実現していくことができれば、引き籠もっているシニア層の方とかも、実際にやることを、実現できることを、小さなことでもやってみるというほうに1つ持っていくのは、すごくヒントがあるんじゃないかなという考えです。

市長：2段階、あえて言いますけど、2段階、高齢者のいわゆる家族用のほうです。下段の、いわゆる5番から12番用と、1から4のところは、多分アプローチの方法がちょっと違うんじゃないかなと思うんですけど、多分、菅さんとか、土田さんとか、6番以降のところは、すごく切実感というのがあるので、そこは本当にいろんな形で普及させていかなくちゃいけないと思うんですけども、もうちょっとプレのところ、プレの40代、50代、あるいは60代みたいなところの方たちにどうやったら刺さるようになりますかね。これはやってみて、皆さん、本当によかったなという、総じてそういう反応だと思うんですけど、このいいものはどうやったらいけますかね。

笠井さん：ちょっとアイデアを……

市長：お願いします。笠井さん。

笠井さん：今、お話を聞いていて思ったんですけど、このやりたいことというのは、多分大人だけでなく子どもたちもあるので、いっそ、小学校の夏休みの宿題で、親と一緒にやりたいことを10とか20とか、親と子どもで話し合っけて持ってきてくれというのはいかがかなと思ったんですけど。

市長：面白いですね。さっきの12年ごとの話じゃないけど、そういうことがあっていいんじゃないかと。

笠井さん：そうですね。例えば、6年生だと12歳だから。

市長：なるほど。面白いですね。

飯田さん：12歳のときに子どもと一緒に……

市長：飯田さん。じゃあ、ちょっと、マイクでよろしいですか。

飯田さん：今、まさに12歳の子どもがいるので、親と、実の親とそういう話をできているということは、自分の息子とそういう話をして、子どものときから、頭の中の整理をしていく、そういう流れをつくっていく。お片づけも、のっぴさんから聞いた情報を1人でやってしまうと、私しかできなくなってしまう。なので、家族ぐるみで、子どもにも一緒にお片づけの方法も教えながら、一緒に片づけるシステムをつくっていくというように、学びを取り入れた感じで、夏休みの宿題みたいな形でやってみるというのがあってもいいのかなと思いました。

市長：いいですね。ありがとうございます。

家族のコミュニケーションはいいですけど、例えば学校で、学び合いというか、今日もすごく気づきがあるんですけど、そういう意見がありますよね、なるほどね、そういう活用の展開がありますかというふうなものを聞くと、子どもの中でもアイデア出し合いというのも、とてもいい話だなと思いますよね。

小川さん、いかがですか。

小川さん：今のお話の中で、子どもの学校での学びとかいう部分なんですけれども、日本は、性教育がすごく遅れていると言われているじゃないですか。性教育は、避妊がどうか、そういうことだけじゃなくて、生命の教育もあると思うので、もちろん、避妊だとかそういう部分も必要だと思うんですけれども、「生」教育としてまとめて、死の部分まで、生きるところから亡くなるまでのことを「生」教育として学校で学びとしてやってほしいというのはすごく思っているんですけど、でも、日本の性教育は本当に遅れていて、例えばPTAで性教育の講座をやりたいというお話をしたとしても、大体断られてしまったりというのが多いと思うので、性教育という形の中での、生命のこととかそういうことを取り入れていってもらえたらいいなというのを、今、思いました。

市長：どうやったらやるか、はやるというか、どうすれば、安藤さん、お願いできますか。

安藤さん：どうやったらやるかということの視点から見ると、私、最近始めた、ちょっと遅いかもしれないんですけれども、LFCコンポストというのがあって、それなんかはちょっとした講座に1,000

円払って行くことによって、みんなで学び合ってできるようなスタートを切れたんですね。そういう形で、名前のお話がちょっと出ていたんですけども、例えばなんですけど、こういうノートは実際、もともともうあるのかもしれないんですけど、ライフプランノートという爽やかな形で、例えば10代、20代、30代とかの節目、節目に、もうみんながやるという文化をつくっちゃって、大きな本じゃなくて、もうちょっとかばんに入れて持ち歩きやすいようなもので、例えば、オリジナルのカバーをつけられるようなものにして、持ち歩いて語り合うじゃないですけど、そういうふうには、もう持っているよみたいなものが当たり前になるスタイルをつくっていったら、もしかしたら、はやっていくのかなというふうに感じました。

市長：なるほど。さっきの12年サイクルみたいなものは、なかなか説得力がある話だなと思ったんですけど。僕、今回の車座集会のタイトルを見て、思わず笑ってしまったというか、うれしいと思ったのが、前向きな終活という言葉に、ぶつぶつという感じがあって、終活を前向きにするんだと思ったんですけど、どうやったら、40代から始めるみたいだと、よく本のタイトルにあるみたいですけど、ちょっとありふれていますよね。でもターゲットは、40代、50代を狙っていくということなんですよ。それは、どうですか、辻さん。アイデアマンだから。

辻さん：いつも公園とか広場でマルシェとかをやっているんですけども、今、地域包括とか、民生委員さんも一緒に出かけているんですけども、お子さんを連れてくるお父さん、お母さんは、大体40代、50代の方がすごく多いんですよ。だから、そういうところで、例えば、年代別にあるのだったら、輪になって5人ぐらいで書いてみるとか、そういうのをちょっとずつやっていくと、私もそうだったんですけども、案外皆、書く楽しいということが分かるので、終活という形ではないかもしれないけれども、少し寄り添っていくような形に最終型になればいいかなと。宮前区は、本当にいろんなところでいろんなイベントがすごくあるので、そういうところにいつも必ずそういうブースを1つつくっておくとか、そういうふうにしてもいいのかなとちょっと思いました。

市長：それはありますね。宮前は本当に活動が盛んですものね。至るところでいろんなことやっているから。でも、これ宮前に広がって、全市に展開というね。

中田さん：でも、そもそも……

市長：中田さん、どうぞ。

中田さん：この間セミナーをされて、すぐに集まったという。ということは、そもそもニーズがあるということですよ。

市長：それが、ターゲット層が40、50代を狙っていたんだけど、大分高かったという話だったので、いや、そっちはそっちでいいんですけど、今、マストの6番から12番のほうじゃない世界観をやりたかったという……

中田さん：私は50代なんですけど、親がまだ地方にいますけど、父のほうにちょっと認知症だったり大変というのはすごくあって、そういうのを見ると、親のことも考えつつ、じゃあ自分の老後はどうしようと思うようになってきているので、恐らく私ぐらいの年代の、40はちょっと若いかな、50ぐら

いだと、ベースのところでは絶対に意識しているんじゃないかなとは思いますが、さっき辻さんがおっしゃった、マルシェとか、何かがあれば、何かなみたいな、そういう動きはあるのではないかと思います。

市長：なるほど、なるほど。すみません。僕が分け過ぎたのかもしれませんが。あまり分けちゃうと、これは、だって、セミナーでこれを使ったんですよね。あまり違和感なかったですか。大分年配の、それこそ90代の方まで参加されたんですよね。

区長：80代の方、70代の方が一番多かったという感じなんですけれども、やりたいことを書いてもらって、やっぱりそのときに隣のひとと、こんなこと、あんなことというのを話をしているんです。ですから、皆さんで集まって、1つ書いて話をするというのが大事なのかなとか、セットになるのかなとか。今話を聞いていても、方向としてはそういうところで、まとめるわけじゃないんですけれども、やはり年代別でいろんな場面が必要なのかなとかいうのもちょっと感じました。

子どもたちなら学校というところもあるでしょうし、先ほど言ったお父さん、お母さんたちだったら、マルシェとか、市民で集まる場であったり、いろんな行事であったり、イベントであったり、とにかく人が集まる場所でこういった話ができる場があると広がっていくかなと、今、話を聞いていて、1つのアイデアですけれども、そんなところを感じました。

市長：なるほど。

竹本さん、どうぞ。

竹本さん：今のをさらにまとめさせていただくようなお話なんですけど、やっぱり学校では、生教育、生きる教育の生教育、絶対に必要だと思います。そうしないと、自分が生まれてきた意味も分からないし、大事にされているんだか、されていないんだかと思っちゃうのでというのと、あとはワークショップをやってほしいんです。

30代、40代、ああ、30代は別に、40代、50代を集めるんだから、懇親会つきじゃないと駄目で、懇親会つきで子どもも置いてきて、ワークショップをやったよね、しゃべったよね、その後で、今度は、アルコールがあればなおよしですけど、なくても、どうやって書いた、どうやって書いたという隣の人だけじゃないひととしゃべる、人脈をつなぐ、あなたはどこに住んでいるの、川崎市だけどどうなのみたいなところでどんどんつながっていくと、その方たちが、ここは転勤してきて住んでいます。またどこか行くかもしれない。でも、あのかき川崎で会ったよねと、最後の最後のエンディングノートに書いてくれるかもしれないので、こういう人脈をつくったよね、こういう人と会ったよねというのが、懇親会だと思います。マルシェでこれを配ってやってみてもとてもいいと思うんですけど、それには必ずワークショップのチラシを入れて、ワークショップをやってもら。そこでしゃべってもらというのが面白いかなと思います。いかがでしょうか。

市長：飯田さん、どうぞ。

飯田さん：今、私が考えていたことをほとんどお話ししてくださったんですけれども、友達に、今回の車座集会に参加するということを話したときに、どうやったら40代、50代に周知できるかというのをテーマに話したんですよね。そのときに、仕事で忙しくて、なかなか図書館にも行けない、こういうセミナーにも子どもの習い事で行けない、時間がないと言っていて、遅い時間とか、休みのときに子どもと一

緒だったら、そういう時間だったらあるみたいな、夜だったら、飲みながら、食べながらそういう話を聞いて、楽しいことを話しつつ、そういう何かやりたいことができるといいよねみたいな、そういうものだったら、学びたいし、学びに行くというふうに言われたんです。

なので、楽しい講座をつけて、終活を学ぶ会ということで、アロマのワークショップ、お片づけのワークショップ、毎回違う講師の方に来てもらって、学びながら終活を広めていく、さらにそれを学んだ方は、私、この間消防の上級救命士の講座を受けたんですけど、救命を学んで、こういうものをもらったんです。なので、例えば、終活について学んだ方は、何かこういうものをつくって、その方に渡して、それとともにプレ・エンディングノートも書いて、書き方を説明して、どんどん広めていくみたいな、1つ、名前を思いついたんですけど、そうですね。そういう方をつくっていけたら、どんどん広まっていくんじゃないかなと思ったんですけど。

市長：面白いですね。ちょっとその名称を思い出したら、いつでもいいので、振り込んでください。

飯田さん：名称をメモったんですけど、どこに書いたか忘れたので、後ほど思い出したら。

市長：ありがとうございます。小川さん、今の聞いていてどう思います。面白いと思って。

小川さん：確かに40代、50代の働き盛りの人が、こういう講座に来るという余裕はほぼないと、私もそれは思っていて、どうやったら周知されるのかなというのを考えていたんですけど、懇親会つきというのは、ヒットするとは思いますが。あと、ネーミングですよね。会のネーミングもそうだし、このエンディングノートじゃない呼び方とか、40代、主婦層とかがヒットする明るい名称というのを考えていくと、講座の名前も大事だと思いますし、エンディングノートの名前も大事だと思いますし、終活だけの講座だと面白くないと思って、なかなか参加する方が少ないので、さっき飯田さんがおっしゃったワークショップとセットにするだとか、あと名刺型のそれを持っているというのも1つの自分はやり切ったというか、話を聞けたんだという自分を高めるにもいいと思うので、もう限定して、40代、50代のみの終活セミナーというのをやってしまうとか、どれぐらい来るかは分からないんですけど、1回。

竹本さん：さっき川プロでとおっしゃってましたね、ああいう感じで……

小川さん：やってみるというのは、いいかと思っています。

清水さん：川プロは、高校生限定ですよ。

市長：なるほど。

のっぴさんはどうですか。

吉村さん：そうですね。ああいう受講しました、だから私はしゃべる資格があるみたいな、自信を持って説明できる証みたいなものがあると、皆さんもこうやって自信を持って伝えられるのかなと思って、お話を聞かせていただきました。

市長：終活伝道師みたいな人たちがいっぱい増えていくみたいな。

吉村さん：私も、最初、お片づけのことを学んでも、なかなか発信するのは結構勇気がいるんですよね。学んだけど大丈夫かなみたいな、ちょっと不安なことから始まるので、そこを資格ではないんですけど、学びましたよみたいなものがあることによって、私、こういうのをやったんだよねみたいに見せながら、だからちょっとお話ししてもいいかなという、自分に許せるみたいなものもすごくあるかなと思いました。

市長：ありがとうございます。

安藤さん、どうですか。

安藤さん：そうですね。ちょっと、もう1回質問をお願いします。

市長：今の、例えばワークショップだとか、懇親会だとか、資格とは言わないけど、受講したよみたいな話だとか、そういうセグメントを切ってやっていくのもいいんじゃないのかという話はいかがですかね。

安藤さん：私もさっきお伝えしたことで、ちょっと重ねちゃうんですけども、LFCコンポストというのが、ワークショップが絡んでいるものだったので、そういうワークショップ兼、確かに懇親会があると広がっていくかなという思いはすごくありますね。その40、50代限定というので。

市長：ありがとうございます。

笠井さん、どうぞ。

笠井さん：ジェンダーを持ち込むわけじゃないんですけど、女性の方と一般的にくくってしまうと、ワークショップとかそういう感じで、多分、方向としては盛り上がっていくと思うんですけど、あえて言うと、問題は、おじさんたちだと思います。幾ら家に帰って奥様がそういうことを言ったとしても、いや、忙しいからとか、時間ないから、そこに行く手前の男性、いわゆる男性というか、おじさんといわれる私とその代表なんですけど、そういう人にどうまずは知ってもらうかというところもやっておかないと、相変わらずジェンダーみたいな格差で残っていくところはあると思うんですね。

市長：ああ、分かる。

笠井さん：多分、情報をプッシュ型で落としていかなきゃいけないと思うので、例えば、川崎の事業所の健保組合から情報を出すとか、あるいは考えていたんですけど、お医者さんに行くと大体待ち時間、残念ながら長くて、テレビをぼーっと見ていたりとか、願わくは、東急線とかも乗っているとぼーっと見ていたりしているんですけど、例えば、ルー大柴さん辺りが、明るくプロモーションビデオを作って、終活という言葉を使わないで、やりたいことを一緒に考えようとか、そういうのをつくって、お医者さんの待合室で、医師会とかが乗ってくればですけど、そういうのを流してみても、会計のときにこういうのがありますとって、何か1枚ペラを配ってもらうとかすることによって、少しリチャートできるかなと思ったんですけど。

市長：すごいアイデアが出ました。

笠井さん：多分、おじさんたちを何とかしていかないと、世代の半分は残ってしまって、結局そこでつらい

思いをするのは女性側というのが社会の図式だと思うので、自分の家とかを見ていると。そこは、おじさんを代表して補足します。

市長：すごく代表していただいた感じがします。共感しかないですね、今。

竹本さん：あと、名前とかも公募していただいて、何かやっているなというのから始まる。そうしたら、今度、病院で紙をもらったよとか、何かルーさんがしゃべっている、T o g e t h e r しちゃおうかなとか、やっていくと、すごい古い……

笠井さん：多分、ウェルビーイングとか言いますよね。あるいは、未来とか、将来とかを使う。

市長：なるほど、ありがとうございます。

土田さん、いかがですか。

土田さん：そうですね。40、50代、60代というと、やっぱりなかなか、そういったセミナーに参加できないという方に、まず、このプレ・エンディングノートを手にとってもらわないといけないと思うので、そういった方々がよく行く場所、駅とか、あとは飲食店、コンビニ、金融機関、金融機関はあまり行かないですかね。あとは薬局とか、そういったところにまず大量に置いてもらって、そこで手にとってもらう。例えば、ここの表紙の部分に、QRを1つつけて、そのQRを読み込めば情報が発信されたりとか、これを書いたフィードバックするセミナーの情報を、このQRに落とし込む。そこから参加してもらうという。

なので、まずはいろんなところに置いて、この冊子を手にとってもらうところからやっぱり始めないといけないと思います。

市長：なるほど。ありがとうございます。

菅さん、いかがですか。

菅さん：今、土田さんのお話でいいますと、エンディングノートをウェブで入力したいというニーズとか、相談があるんです。実際に探せばあるんです。ウェブで入力できるものであったり、あるいは、エクセルやワードのデータが置いてあるので、それを入力するというようなことがあるんですけども、その年代の方についてはやっぱり、そういう時間も限られるということを考えると、ウェブで何かできるというような、PDFでもいいと思うんですけども、ネットを使ってそこで情報を得ることができるのか、データの書き込みとかができるというようなことがあると、使い勝手とか、すごくいいんじゃないかなと思います。

市長：ありがとうございます。

もう1回、笠井さん、さっき懇親会とありましたけれども、男性、おじさんは懇親会では釣れないという感じですかね。

笠井さん：多分そこに行くまでのハードルが。

市長：ハードルは高いでしょうね。

笠井さん：私もみやまえBASEに出るのも、心のハードルが高かったところもあるので、推して測るべしではないんですけども、実際そういった年代の人が、どうですかね。いろんなセミナーとか開催されていても、男性の方が来ることは少ないんじゃないですか。実際・・・。

市長：確かにそのイメージは、相当ありますね。

笠井さん：じゃあ、例えば、居酒屋でウェルビーイングのこれを受けて、終活の持っていくと一品ただになるとかということもあるかもしれないと、今ふと思いました。受講者のこれを見せるとお通しがただになるとかというのもいいかなと思いました。

市長：なるほど、ありがとうございます。

舟田さん、どうですか。図書館長としてもそうですし、おじさん代表としてでもいいですけど。

舟田さん：確かに、今、おっしゃるとおり、ハードルが高いかと。忙しさに紛れて、断るだろうと自分の生活を見ていてもそういうふうに思います。

ですので、例えば、ウェブ上でこういった情報を得られるとか、あと、図書館を使っただく、意外と図書館で、言い方があれですけども、自殺だとか、あとはDVだとかのカードを置いておくんですが、これはいいのか、悪いのか、別なんです、なくなるんですよ。ひっそり奥のほうにわざと置いておくんですけども、それでも持っていられる。

だから、図書館の中にそういったものを置かせていただく、気軽に入れて、かつ、敷居の低い場ではありますし、そもそも先ほどご紹介いただいたライフセミナーにおいても、本当にキーワードが相続の本はどこですか、エンディングノートの本はどこですか、あとは健康体操についての本棚はどこですかというようなことで、このキーワードがカウンターに座しているところで、じゃあ、このキーワード、ニーズがあるんだろうということで、セミナーを組んだという経緯がありますので、意外とそういうことを求めてくる方は図書館では多い。特に土日だとかに家族で来られる方も多いです、平日の日中ですとお年寄りの方が多いということもありますので、特に家族向けということになると、土日にターゲットを絞って、我々のほうで、例えば、イベントを区役所さんと一緒にやるとか、図書館の本を使っただくというように、セットにして情報を発信していくということになると、例えば、私みたいなおじさんが、取りあえずちょっと借りてみようかなとか、僕が1つ、今回、入れた本で、齋藤孝さんという明治大学の先生がいっぱいいますけれども、『55歳からの時間管理術』という本、あれがすごく私は気に入ってまして、すごく読みやすくて、コンパクトにまとまっていますので、そういったようなものと、ビジネス書的に読めるかなというふうにも思いますから、そういった意味では、図書館をぜひ活用していただくということも1つの選択肢として入れていただければと思います。

こ　あと、アプリみたいなものをつくってしまうとか・・・。電車の中でしょっちゅうスマホを見ていますよね。そういったアプリがあると、そこで情報を得られたりとか、先ほどの認証カードもアプリに入っていて、これだというような形で見せると、ただになるというような何か仕掛けみたいなものがあると、意外と大きいのかなと思ったりもします。すみません。余計な話をして。

市長：ありがとうございます。

いろんなアイデアが出てまいりましたけれども、大分時間が迫っておりますので、ここは最後、アイデアを言っておきたいぞという方いらっしゃいましたら、ぜひ、挙手を。

吉村さん：すみません。

市長：お願いします。のっぴさん。

吉村さん：私、先ほどの人生を12年、干支が一周すると大体人生は8つのフェーズがあるんだよというのを書きながらすごく思ったんですけど、例えば、今、私は53なので、⑤番のところにいるんですね。あと、そう考えると、私がいつまで健康でいられるんだろうと思うと、⑤、⑥、あと、24年ぐらい、⑦、⑧ぐらいはちょっと分かんぞと思うと、今の自分の立ち位置、まだ時間に余裕があると思うから先延ばしにしちゃうし、切羽つまらないし、人ごとだと思うんですけど、今自分がどんな立ち位置にいるのかというのを、こういう線表にすることによって、おっと、意外と時間がないぞとか、私は思ったんですけど、今男性が結構、話題になっていましたけど、男性の方は見て、そういう何か自分が今どの位置にいるからやばいとか感じたりしたのかな、どうなんだろうというのを伺いしてみたんですけど、どうでしょうか。

市長：いや、すごいやばいと感じています。危機感しかないです。

吉村さん：そうですか。だから、最初に、自分の、まずこういう情報を先にばばんと載せて、見開き、1ページ目を開いたときに、ああ、私はどこにいるのかなみたいな、見られることによって、ああ、やばいな、ちょっと、どれどれ見てみようかみたいな流れになったりしないかなというのと。

あと、私もこれをつくりながら、今15歳の高校生の息子がいるんですけど、24歳ぐらいになると社会に出ると、今、なっているんですね。だから、あと9年ぐらいで、もう、高校卒業して、大学に行って、就職して、27ぐらいまでには結婚してほしいとか考えると、結婚しないと私がもうおばあちゃんになっちゃうとか、いろいろこういうものを書きながら思ったんですよ。

子どもにも線表で、大体24になったら大人扱いされるんだよとか、人生は意外と短くて、いつまでも子どもだと思っていても、もう24になったら社会に出るんだよとか、そういうのも伝えられるんですよ。しっかりしなさいとか、勉強しなさいとか、言葉で言うよりも、人生はこういう流れで、大体こうやって親になったり、家族が増えたりするんだよと。この長い人生の中で今、自分がどこにいるかというのを伝えやすい、こういう地図というのか分からないですけど、なのでこういうのを子どもたちにも見せて、大体、じゃあ、自分は何歳ぐらいになったら結婚したいかなとか、そういうライフプランみたいなもので展開していけたら、そのとき、私は、親は、何歳だから、じゃあ、まだ孫の面倒を見られるからいいわねとか、とにかく今、子どもと話していると、駆け足で、もうのんびりしている暇ないなどこれを書いていて思ったんです。

今15で、息子が24になるまであと9年しかない中で、いろんなことを仕上げていかなきゃいけないんだなというのを、何かすごくこれを書いていて、自分でも思ったというか。

市長：ありがとうございます。

それでは、話は尽きないところでありますけれども、時間になりましたので、この辺りで終了にさせていただきますと思うんですけども、本当にプレ・エンディングノートを皆さんに書いていただいて、セミナーに参加していただき、また今日は、どうはやらせるかということについていろんなアイデアもいただきましたので、今日いただいた意見を、この次の進化に向けて、区として取組を進めていきたいということでありますので、じゃあ、最後に区長のほうから、コメントをいただいてよろしいでしょう

か。皆さんの意見を受けて。

区長：本当にいろんな意見が出まして、まず、その前に、こうやっていろんな、いろんな意見を持って出席していただけるこういう区民の方々がいるということが、すごく、心強く思いました。その中で、たくさんの方のアイデアをいただきましたので、今、市長がおっしゃったように、これからは、これを区役所として、どうやって実現していくか、していけるか、我々行政だけで考えると、どうしても小さいほうへ、小さいほうへ話が 行きがちなので、少し刺激をいただきながら、こういう意見をまた聞く機会もぜひ持ちながら、進めていきたいなと。

はやらせるというのは、あまり、こっちからがつつがつ行っても駄目なのかなとも考えていますので、気がついたらみんなが手に取っていたというのが一番いいのかなと思っていますので、そのアイデアをまた皆さんと一緒に考えていきたいと思います。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

市長：ありがとうございました。せっかくこうやって関わっていただいたメンバーですので、引き続きプレーヤーとしても、ぜひ参加していただければと思っています。

今日は、長時間にわたり、ありがとうございました。

司会：皆様、活発なご議論、円滑な進行にご協力いただきまして、誠にありがとうございました。

本日のテーマ、「前向きな終活を地域みんなで考えよう」の意見交換はここで終了となります。

以上をもちまして、第74回車座集会を終了いたします。本日はご参加いただき誠にありがとうございました。