

第74回車座集会（宮前区）結果概要

1 開催概要

日時 令和7年2月24日（月・祝） 10:00～12:00
場所 宮前区役所4階会議室

（1）テーマ等

前向きな終活を地域みんなで考えよう

**～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
続けるためのチャレンジ～**

終活に取り組みはじめた区民等と市長が意見交換を行いました。

◆終活に関する区の取組及び終活の実体験の共有

◆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の
ことを考える意識の醸成について

◆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

（2）参加者、傍聴者

計18名（参加者12名、傍聴者6名）

2 アンケート結果

2ページ以降参照

3 意見交換の概要等

6ページ以降参照

第74回車座集会（宮前区）アンケート集計結果

回答率：100%
参加者 12/12人

●今回の実施内容について

問1 本日のテーマはいかがでしたか。

(参加者)

よい	よくない	どちらともいえない
12	0	0

※うち1名は非常に良い

参考：（傍聴者）

よい	よくない	どちらともいえない
5	0	0

問2 本日参加いただいた御感想を教えてください。

(参加者)

有意義であった	有意義ではなかった	どちらともいえない
12	0	0

参考：（傍聴者）

有意義であった	有意義ではなかった	どちらともいえない
5	0	0

問3 本日の車座集会で心に残った発言や、本日の議論を踏まえて、皆様自身や地域全体で取り組むことができる内容など

- (参加者)
- ✓男性に流行させることについて、自分でもいろいろと考えたいと思いました。このような話を題材にすると、どんな人とも深い話になるのではと感じました。
 - ✓地域の方々と繋がりを深めたいと思います。
 - ✓笠井さんの意見がおもしろかった。
 - ✓区も関係している活動に続けて参加したい（宮前BASE）
 - ✓40～50代男性を呼ぶしかけが、いくつか出てたのしかったです。いろいろやってだめでもいい、やってみなはれ！の精神でやってみるのが大切だと思います。
 - ✓宮前BASEで終活セミナーをやしましょう。
 - ✓エンディングではなくライフストーリー。12年を1サイクルで考える。
 - ✓予想以上に対話が盛り上がり、市民の視点から様々な意見がうかがえ、参考になることが多くありました。宮前でこの取組を図書館や地ケアなどと連携して継続していくことが大切だと感じました。年間を通して今回のメンバーをコアメンバーとして主体的に関わってもらう機会も作る必要があると思いました。
 - ✓飯田さんが、これからやりたい事を30個書き出し①お母さんと会話しながら書くことで、お母さんの思い出や大切な人のことを知ることができた ②自分のやりたい事の優先順位がわかった ③わかったから行動した ④いつも人を優先していて自分を大切にできてないからこれからは自分を大切にしたい と話してくれたことがとても心に残っています。素直に行動してみることが、本当に大事なだと勉強させていただきました。

問3 本日の車座集会で心に残った発言や、本日の議論を踏まえて、皆様自身や地域全体で取り組むことができる内容など

(参加者) ✓ (仮) エンディングガイド。

- ✓ 終活の周知映像を作ってもらったら、マルシェなどで市民の方に見てもらい、プレ・エンディングノートを渡して説明。地ケアのコミュニティ・カフェ・サロンでプレ・エンディングノートの良さを話す。お困りごとなどを聞いて解決に導く。プレ・エンディングノートを会社に置かせてください。
- ✓ プレエンディングノートに追加してもらいたいこととして、一年に一度、自分のトキメク写真を貼る場所を作っていただきたいです。この写真をはさむ場所を作ることで、家族写真を撮影する、思い出を作るきっかけにもなると思います。万が一、病気やけがなどがあった時でも本人が元気なうちに自分のお気に入り写真があればご家族も安心できるのではないのでしょうか。

参考：
(傍聴者)

- ✓ 「実家の片づけ」の大変さがよくわかり参考になりました。
- ✓ エンディングノート振り返りの重要性
- ✓ 片づけはただの片づけじゃないし、自分の心の整理は自分にしかできないということ
- ✓ 12年サイクルの終活（振り返り）
- ✓ エンディングノートの名前を変えた方がよい

問4 車座集会で取り上げてほしいテーマや御意見など

(参加者)

- ✓ 地域のコミュニティ作り
- ✓ 図書館や市民館の活用方法
- ✓ 地域の中における学びの場を考えるテーマ
- ✓ 災害について（避難所でのルール作り等）

参考：（傍聴者）

- ✓ 若者起業家、女性起業家の集まり
- ✓ この話題を続けて進めて欲しい。



第74回車座集会（宮前区） 振り返りシート

テーマ：「前向きな終活を地域のみなで考えよう」
～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ためのチャレンジ～



宮前区役所
令和7年3月18日

主な意見

プレ・エンディングノートの活用
意見交換①

- 過去の経験が今に繋がっていることを再確認できて自信がついた。
- 人と共有しながら作成することで、自分だけでなく家族の振返りもできた。
- やりたいことを書き出して実施目安を記すことで、現実味が増した。
- 「助けて」と言えない人を受け入れる場所（行政や地域活動）があることを知れた。

成果（共有できたこと）

- ✓ **【これまでの人生の振り返り】**
自分の人生を振り返ることで自信がつくと同時に、自分以外の家族や友人の人生についても共有できる。
- ✓ **【今後の人生を豊かにする】**
やりたいことを整理したり地域とのつながりを見つけることで、今後の人生を豊かにするための前向きな終活を始めることができる。

プレ・エンディングノートの区内への展開
意見交換②

- 学生の宿題として親と一緒にやりたいことを書いてもらうなど、若い時から意識づけを行う。
- マルシェなどの40～50代が集まる時にみんなで書く機会を設けたり、ワークショップと併せて開催する。
- 40～50代が興味を持つようなワードや方法で広報する。
- 40～50代が日常的に足を運ぶ駅や飲食店、医療機関などに配架する。

- ✓ **【世代別のアプローチ】**
学生などの若い世代には宿題などで親と一緒に作成してもらい、40～50代にはマルシェやワークショップ等の人が集まる機会に作成してもらうなど、世代別に手法を分けて周知を図る。
- ✓ **【40～50代に届く広報】**
メインターゲットとなる40～50代が興味を持つようなワードを用いたポスター作成や、日常的に足を運ぶ駅や飲食店、医療機関などに配架するなど、伝わる広報を行う。

方向性

早いうちから前向きな終活を始めるきっかけとしてプレ・エンディングノートを地域で流行らせたい

短期的な取組 (R7)

▶ 世代別に届く広報の実施

⇒ 40・50代にターゲットを絞った戦略的な広報を実施するとともに、若い時からの意識づけに向けた手法について検討する。また、終活と関連性が高い施設等(医療機関等)にプレ・エンディングノートの設置を依頼

▶ プレ・エンディングノートの市HPへの公開

⇒ 気軽に誰も閲覧できるよう市HPに公開するとともに、公開形式はPDF形式だけでなく、入力内容を編集できる形式で公開することで、若い世代が入力しやすいようにする

▶ 40・50代が参加しそうなイベント等で広報する

⇒ 区役所市民広場を活用した3月14日開催の「ひろばマルシェ」のイベントにおいて車座集会に参加いただいた区民等の協力の下、終活に関連するブースを出店し、プレ・エンディングノートの周知等を実施



▶ 終活関連本のある図書館と連携したワークショップ・セミナー等の実施

⇒ 幅広い世代が利用する図書館と連携し、館内に終活関連本のコーナーの設置やパネル展示を行うとともに、気軽に参加しやすい形でプレ・エンディングノート等を活用したワークショップやセミナーを開催

▶ 宮前区ソーシャルデザインセンター「みやまえBASE」と連携した取組の実施

⇒ ゆるくつながる場である「みやまえBASE」において、プレ・エンディングノートを活用した交流等の実施

中長期的な取組 (R8)

▶ 終活をきっかけに地域活動への参加を促す

⇒ プレ・エンディングノートをきっかけに地域活動の大切さに目を向けてもらい、みやまえBASE等の参加を通じて、地域に関わってもらう人を増やす

地域とつながり、元気で楽しく宮前区に住み続けるまちをめざす