

令和 6 年度 宮前区地域デザイン会議

エンディングノートにとどまらない終活を 地域みんなで考えよう

～人生 100 年時代、元気で楽しく宮前区に
住み続けるためのチャレンジ～

日時：令和 6（2024）年 9 月 24 日（火）14:00～16:00

場所：宮前区役所 4 階 大会議室

プログラム

開会／挨拶

- （１） 終活をテーマとした理由等について
- （２） 終活の主な取組等について
- （３） 終活の実体験の紹介
- （４） 意見交換① 気軽に始めやすい「プレ・エンディングノート」とは
- （５） 意見交換② 終活に代わるポジティブな表現について
- （６） 今後の予定

挨拶／閉会

出席者一覧

[市民出席者]

TIDA's house（ティダズハウス）運営 小川 じゅんさん

社会福祉法人 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 菅 茂生さん

宮前まち倶楽部 辻 麻里子さん

終活プランニング株式会社 代表取締役 土田 聡さん

宮前区まちづくり協議会 理事 特定非営利活動法人

エイジング社会研究センター 理事ファイナンスクリニック 代表 藪本 亜里さん

こんまり®流 片づけコンサルタント 吉村 伸江さん

公募による参加 秋山 幾代さん

公募による参加 出嶋 里子さん

[行政出席者]

宮前区長 齋藤

宮前副区長 小泉

崎市立宮前図書館長 舟田

宮前区役所地域みまもり支援センター地域ケア推進課長 村岡

宮前区役所まちづくり推進部企画課長 小出

宮前区役所まちづくり推進部企画課 課長補佐 小西

宮前区役所まちづくり推進部企画課 職員 上中

[記録作成・進行補補助]

石塚計画デザイン事務所 千葉、吉川、藤木

地域デザイン会議の様子



実際に親の終活を体験された小川じゅんさんと吉村伸江さんに体験談を共有いただきました



意見交換の様子

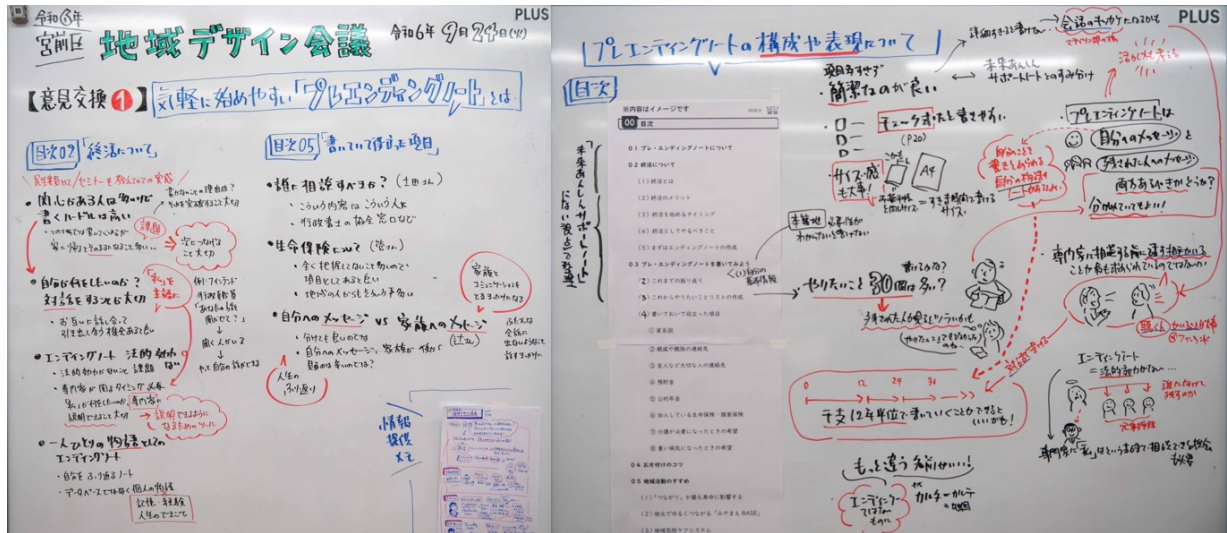


閉会挨拶：宮前区長 斉藤より

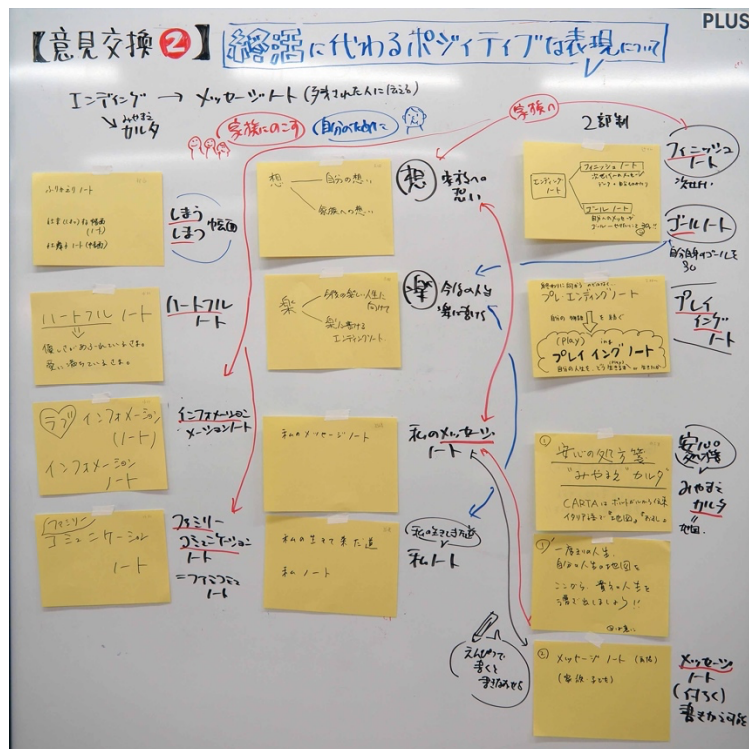
意見交換

気軽に始めやすい「プレ・エンディングノート」や終活に代わるポジティブな表現について、意見交換をしました。

意見交換①：気軽に始めやすいプレ・エンディングノートとは



意見交換②：「終活」に代わるポジティブな表現について



意見交換①：気軽に始めやすいプレ・エンディングノートとは

[終活について]

- **セミナーを教えている民生委員の実感としては、エンディングノートに関心がある人は多いが、書くハードルは高い**
 - ・ その場では書いてくれるが、家に帰るとそのままになることが多いので、次の一步につなげることが大切
 - ・ 書かないことの理由を把握してそれを突破することが大切
- **自分が今後の人生について何をしたいのかを対話することが大切**
 - ・ 専門家が関わるタイミングが必要。その際に、「私」が何をしたいのか、専門家に説明できることが大切
 - ・ プレエンディングノートは、説明できるようになるためのツールになると良い
- **専門家に相談する前に話す相手がいることが最も求められているのではないか**
 - ・ 聴く人がいることが大事。対話することで、やっと内容について書けるのではないか
 - ・ お互いに話し合って引き出し合う機会があると良い
 - ・ 事例：フィンランドでは、行政職員が「あなたの話を聞かせて？」と聞く役割をしている。それによって、やっと自分の話ができるようになる
- **一人ひとりの物語としてのエンディングノートになると良い**
 - ・ 自分を振り返るノート
 - ・ データベースではなく個人の物語（記憶、経験、人生の出来事）を記録するものに
- **エンディングノートは法的効力がないことが課題**
 - ・ 法的効力がないことが課題なので、誰に向けて残すのかがポイントとなる

[役立つ項目について]

- **誰に相談すべきかの一覧があると良い**
 - ・ こういう内容・困りごとはこういう人に相談するといった一覧
 - ・ 行政書士の協会窓口など
- **生命保険について記入する欄があると良い**
 - ・ 家族の保険加入状況について全く把握してないこと多いので項目としてあると良い
 - ・ 地域の人からもそういう声が多い
- **自分の基本情報：本籍地について**
 - ・ 本籍地の必要性がわからないと書けないため、意図が記載されていると良い

[プレ・エンディングノートの構成や表現について]

●項目が多すぎず簡潔なこと、書きやすいことが大切

- ・詳細すぎると書けないが、簡単な項目なら会話のきっかけになるかもしれない
- ・チェック式だと書きやすい

●ノートのサイズ感も大事

- ・同様の「こがもノート」は、サイズにこだわっていた。お薬手帳と同じサイズで作成していて、隙間時間で書ける気軽なサイズにしている

●既存の「未来あんしんサポートノート」とのすみ分けは必要

●これからやりたいことリスト：30個は多いのでは？

- ・30個も書けるかが気になった
- ・やりたいことが実現できていなかった場合、残された家族が見ると辛いかもしれない

●プレ・エンディングノートは「自分へのメッセージ」と「残された人へのメッセージ」に分けてはどうか

- ・自分の人生の振り返りと残された家族へのメッセージは分けても良いのでは
- ・自分のことを書き留められる自分の物語のノートがあると良い
- ・家族へのメッセージは、普段は会話に出さないようなことを家族で話すきっかけになる
- ・一冊に両方が含まれているべきかも検討すべき。別冊として分かれていても良いのではないか

●ネーミング／タイトルは要検討

- ・エンディングではないものにできると良い 例) カルタ＝カルテ、地図

意見交換②：「終活」に代わるポジティブな表現について

[自分のためのノート]

- 「楽」から、今後の楽しい人生に向けて/楽に書けるエンディングノートを連想できると良い
- ふりかえりノート
- 私のメッセージノート
- 私の生きて来た道・私ノート
- プレ・エンディングノート→プレイ (play) ング (ing) ノート
 - | 終わりに向かうのではなくプレ・エンディングノート
 - | 自分の物語を紡ぐ
 - | 自分の人生をどう生きつか (play) or 生きたか
- ゴールノート
 - | 自分へのメッセージ。自分のゴール、やりたいこと 30

[家族に残すノート]

- 「想」から自分の想い／家族への想いを連想できると良い
- 仕末（しまつ）する帳面（ノート）
- 仕舞うノート（帳面）
- ハートフルノート
 - | 優しさで溢れているさま。愛に満ちているさま
- ファミリーコミュニケーションノート（ファミコミノート）
- フィニッシュノート
 - | 次世代へのメッセージ、データ＋自分の物語
- 安心の処方箋 “みやまえカルタ”
 - | CARTA はポルトガルから伝来、イタリア語で『地図』『お礼』
 - | 一度きりの人生、自分の人生の地図をここから、貴方の人生を漕ぎ出しましょう！
- メッセージノート（家族・子ども向け）
 - | 付録、書き換え可能にする
 - | 鉛筆で書くと書きなおせる