



# 令和6年度 宮前区地域デザイン会議資料

テーマ:「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～



令和6年9月24日  
宮前区役所

# 地域デザイン会議とは？

- **地域デザイン会議**は、区民の方々に「**区における行政への参加**」の機会を広げ、多様な意見をいただきながら、**地域課題の解決につなげていくための取組**
- これまでの「**区民会議**」に替わる**新しい参加の場**として**令和3年度～令和5年度**まで**試行実施**を踏まえ**令和6年度**から**本格実施**
- **昨年度**は、公共施設の有効活用していくために「**公園の落ち葉の活用**」をテーマに意見交換を実施

## ＜機能によるイメージ＞

平成18年度～平成30年度

### 区民会議

【附属機関】

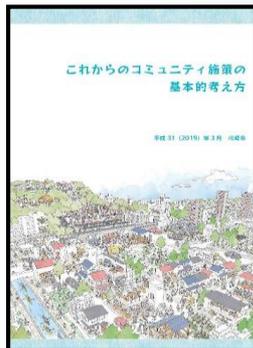
2つの機能

・「区における行政への参加」

・「参加と協働による地域課題の解決」

「区における行政への参加」の機能  
(意見交換・議論し、実践する場)

「これからのコミュニティ施策の基本的な考え方」  
(平成31年3月策定)



社会が**複雑化**する将来に、**自分らしく、幸せに暮らせる地域社会の実現**を目指すよう、川崎市としての考えをまとめたもの。

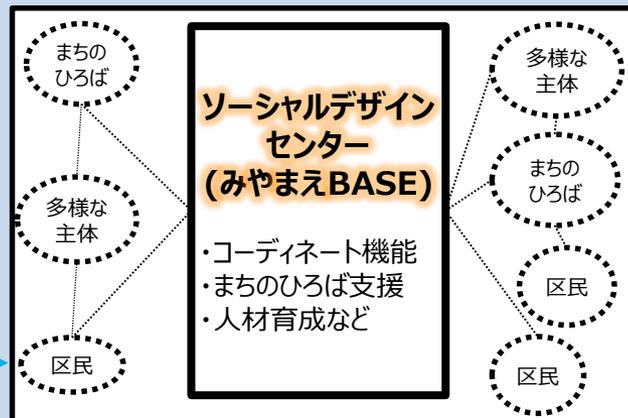
「参加と協働による地域課題の解決」の機能  
(実践の場)

○行政 試行期間（令和3～5年度）を経て  
令和6年度から**本格実施**

地域デザイン会議

連携

○地域コミュニティ 令和5年5月～  
(区域・地域レベルの「新たなしくみ」)



## 02 本日の会議の流れ

(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？

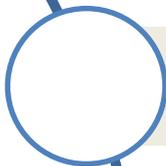
(5) 【意見交換②】 「終活」に代わるポジティブな表現について

(6) 今後の予定

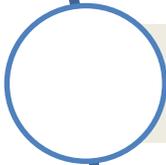
## 03 本日の会議の内容（1）



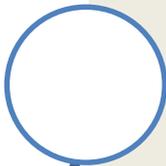
(1) 終活をテーマとした理由等について



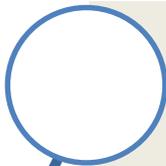
(2) 終活の主な取組等について



(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

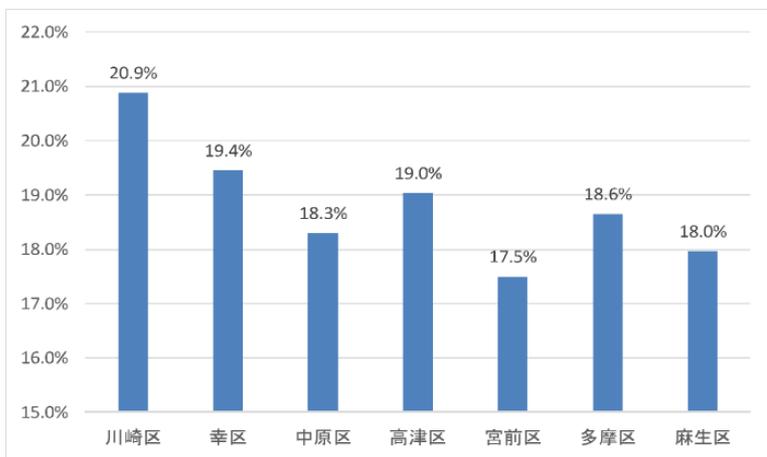


(6) 今後の予定

## 川崎市(全市)将来人口推計結果(65歳以上人口割合)

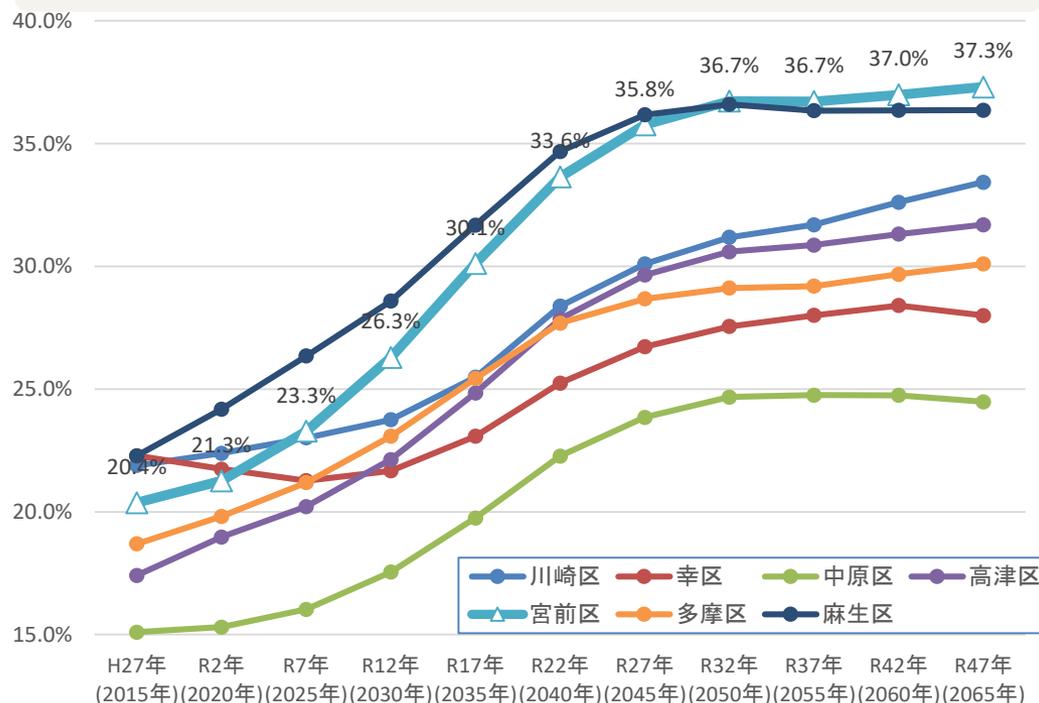
- **宮前区**は、**要介護認定率が7区で最も低く**、**健康意識が高い高齢者も多い**。
- 一方、**宮前区**の**令和5年10月時点の老年人口**（65歳以上）割合は**21.9%**と、7区で**3番目に高い**が、**市の将来人口推計**では、**令和32年（2050年）**に麻生区を抜いて**7区で最も高くなり**、以後もその状況が続き、**令和47年（2065年）**には**37.3%**になるなど、**今後急速に高齢化が進展**していくことが予測され、ひとり暮らしで見守りが必要な高齢者など、支援が必要な区民が増えていく。

## 区別の要介護認定率



資料：健康福祉局資料  
(令和2（2020）年3月末現在)

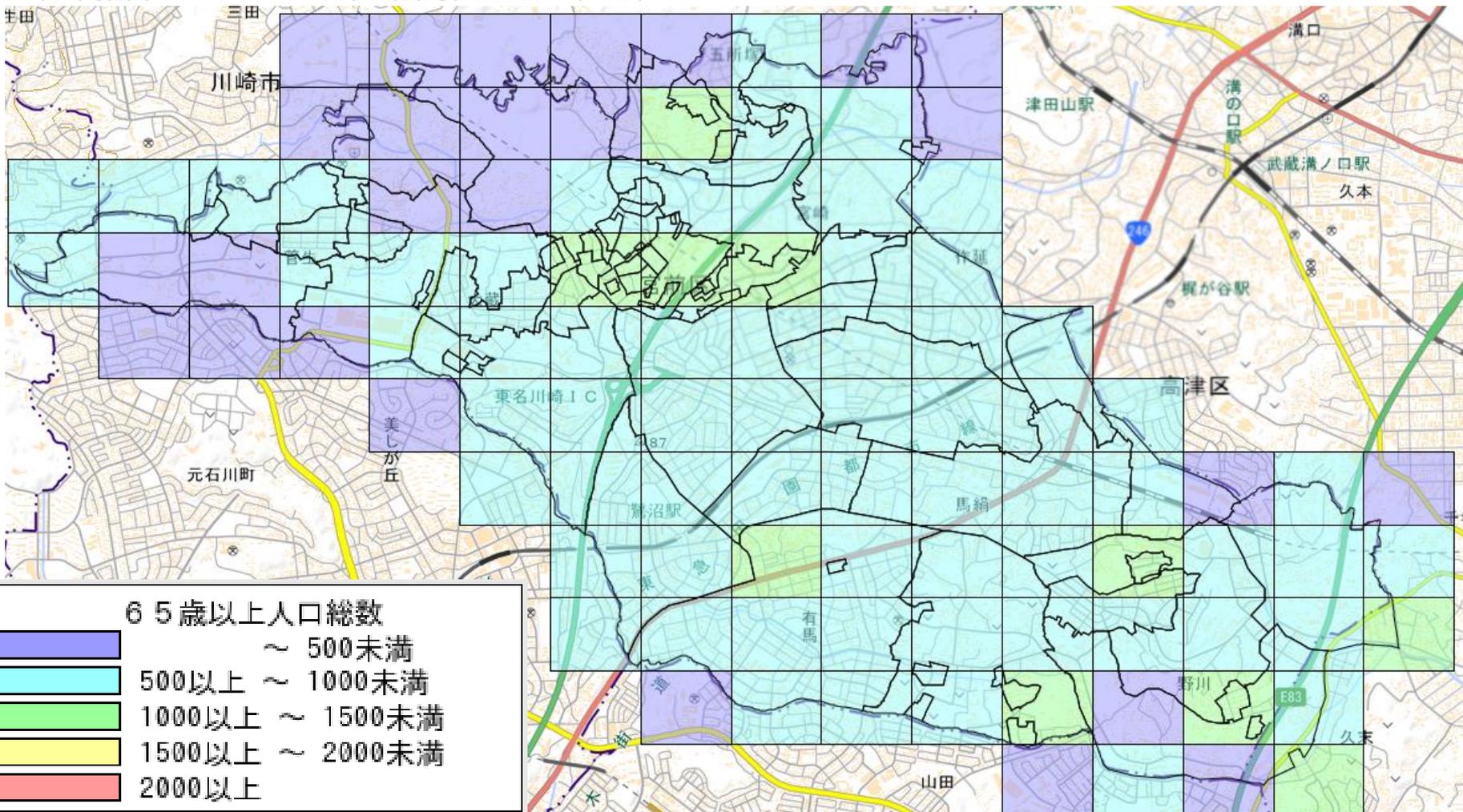
## 川崎市(全市)将来人口推計結果(65歳以上人口割合)



出典) 川崎市総合計画 第3期実施計画の策定に向けた将来人口推計  
(令和2年国勢調査結果反映)

- **2020年の将来推計人口**は、エリアごとに大きな偏りはなく、**水色のエリア**が広く分布しています。

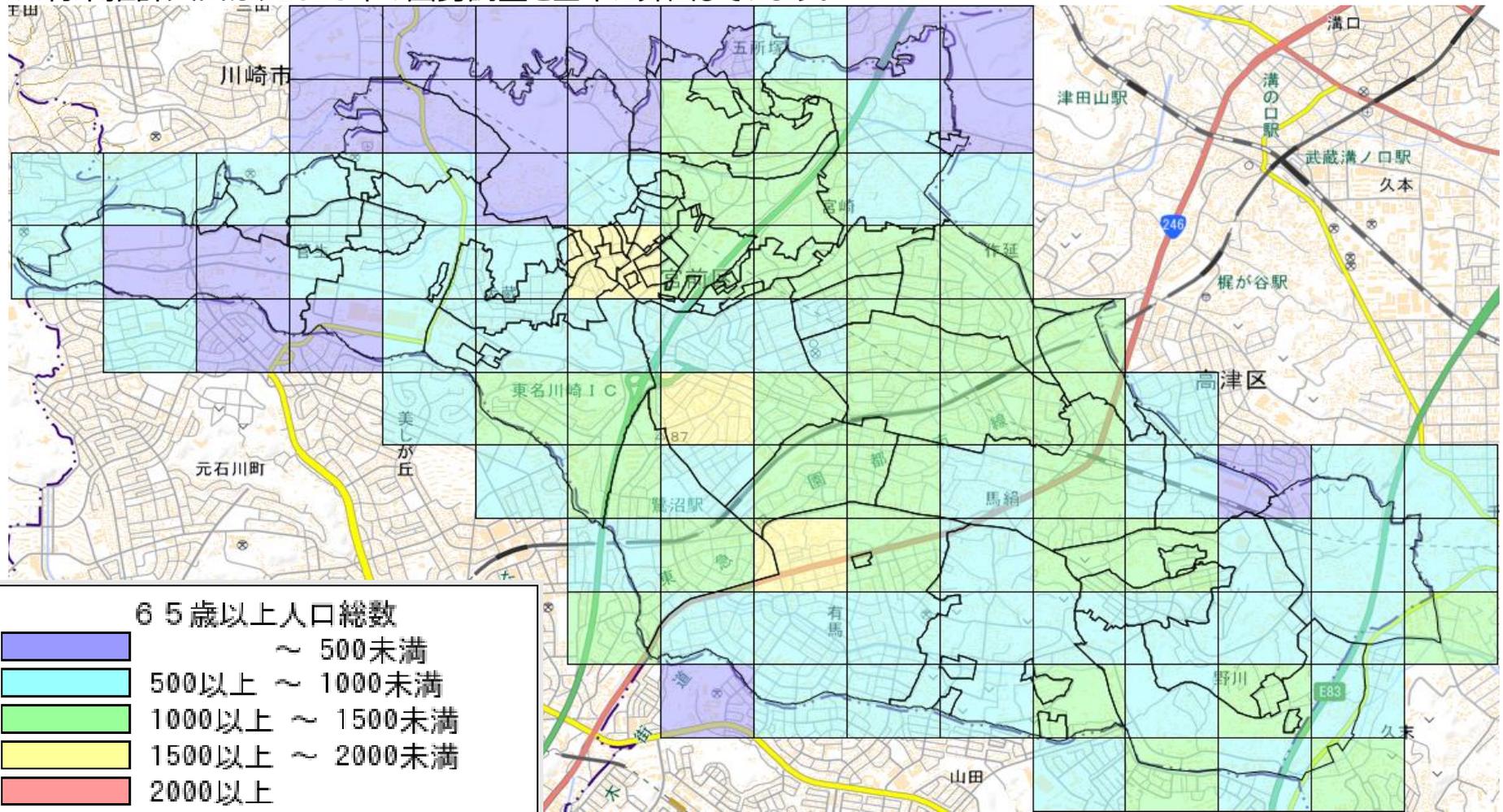
※将来推計人口は、2015年の国勢調査を基準に算出しています。



出典) 国土交通省 メッシュ別将来人口推計 (※2015年国勢調査基準)

- **2030年の将来推計人口は、田園都市線周辺のほか、南平台や土橋4丁目、有馬1丁目等で高齢者の数が多くなっています。**

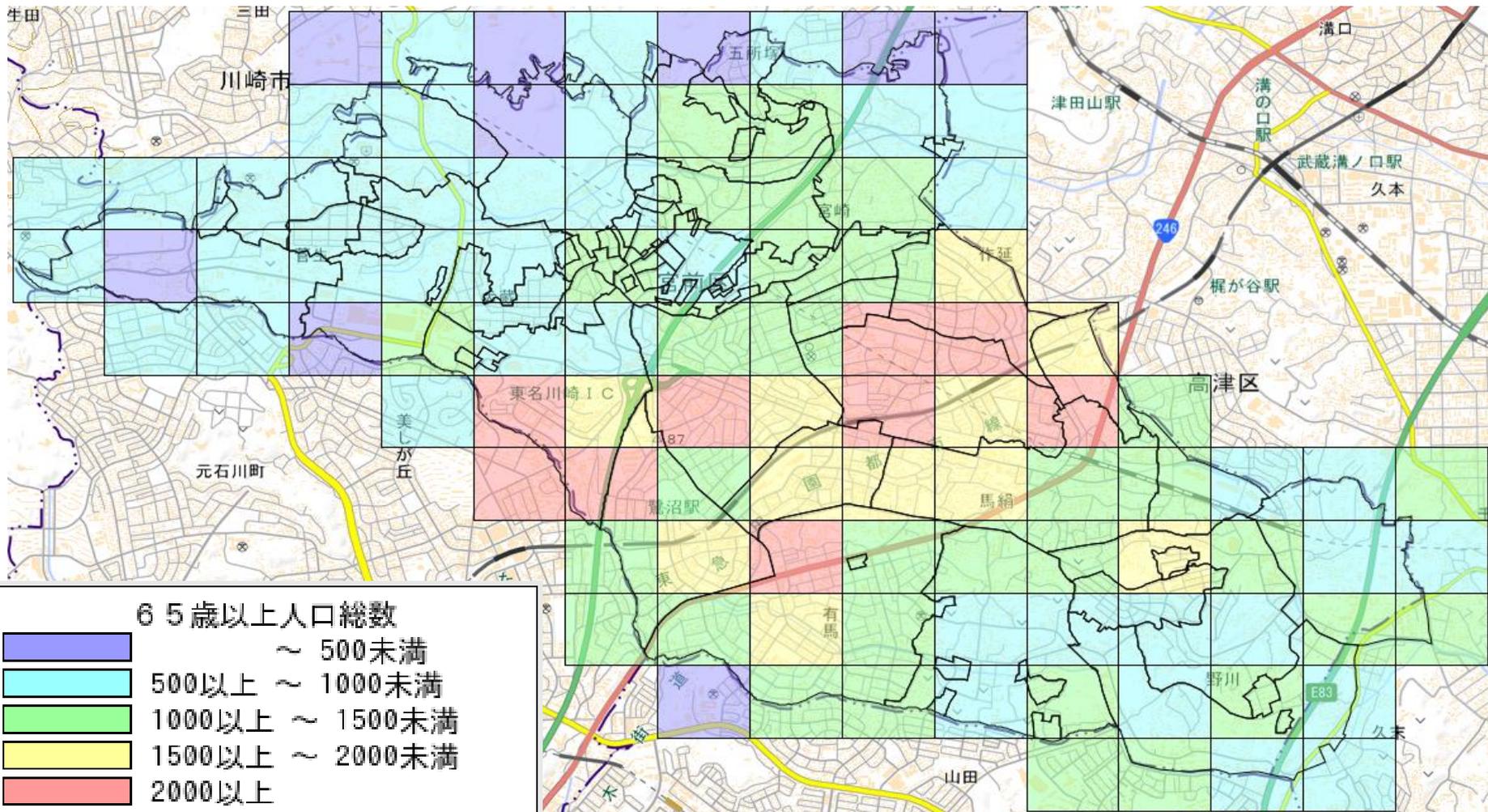
※将来推計人口は、2015年の国勢調査を基準に算出しています。



出典) 国土交通省 メッシュ別将来人口推計 (※2015年国勢調査基準)

- 宮前区には、特に田園都市線沿線の周辺エリアで、高齢者が多い赤いエリアが増加しています。

※将来推計人口は、2015年の国勢調査を基準に算出しています。

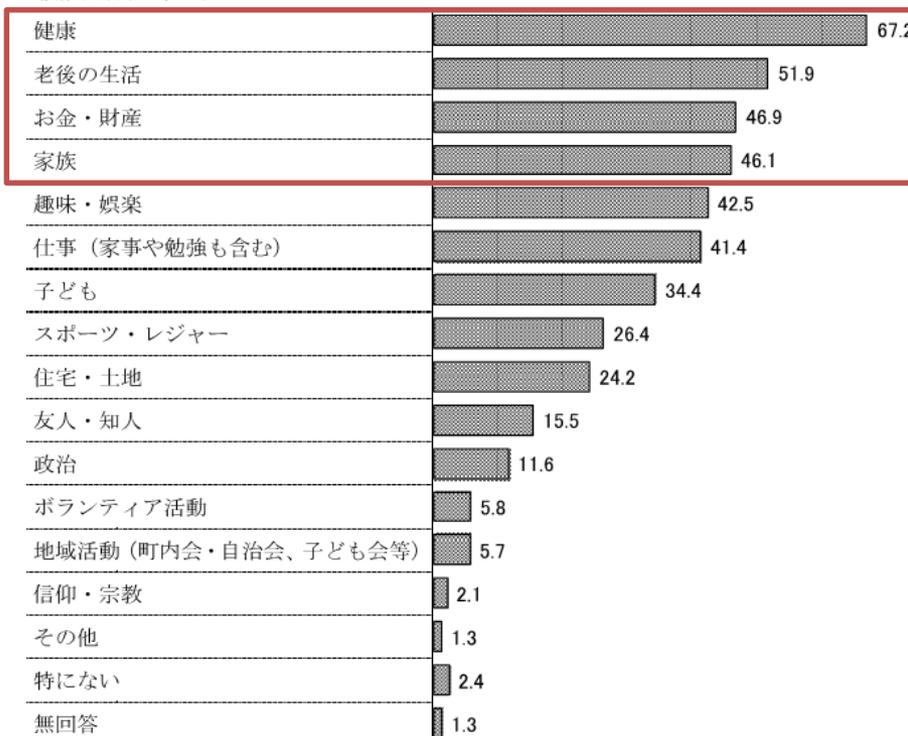


出典) 国土交通省 メッシュ別将来人口推計 (※2015年国勢調査基準)

●令和4年度のかわさき市民アンケートでは、「健康」や「老後の生活」など、自分の将来に関係することに関心を持っている市民が多く、早い段階からの人生100年時代を見据えた意識づくりに取り組んでいくことが重要となっています。

## 関心を持っていること（複数回答）

複数回答(n=1,556)



## 関心を持っていること（性／年齢別）

	全体	男性						
		計	18～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
ベース: 全対象者	(1,556)	(688)	(73)	(91)	(150)	(132)	(130)	(111)
健康	67.2	62.8	43.8	49.5	59.3	62.1	72.3	80.2
老後の生活	51.9	47.5	9.6	24.2	38.0	56.1	68.5	69.4
お金・財産	46.9	44.9	56.2	56.0	57.3	47.0	33.1	23.4
家族	46.1	42.9	19.2	57.1	57.3	37.9	35.4	42.3
趣味・娯楽	42.5	42.3	63.0	47.3	36.7	43.2	41.5	32.4
仕事（家事や勉強も含む）	41.4	38.5	52.1	44.0	58.0	40.9	25.4	11.7
子ども	34.4	30.1	15.1	59.3	47.3	28.0	11.5	17.1
スポーツ・レジャー	26.4	29.9	41.1	23.1	32.0	33.3	29.2	22.5
住宅・土地	24.2	22.2	23.3	34.1	26.0	24.2	16.9	10.8
友人・知人	15.5	10.6	20.5	16.5	9.3	3.8	8.5	11.7
政治	11.6	12.6	11.0	8.8	12.0	7.6	13.8	21.6
ボランティア活動	5.8	4.4	2.7	3.3	1.3	4.5	6.2	8.1
地域活動（町内会・自治会、子ども会等）	5.7	5.4	1.4	6.6	4.7	2.3	6.2	10.8
信仰・宗教	2.1	1.5	0.0	1.1	1.3	1.5	2.3	1.8

	全体	女性						
		計	18～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
ベース: 全対象者	(1,556)	(835)	(85)	(130)	(190)	(163)	(137)	(128)
健康	67.2	70.8	49.4	56.2	68.4	73.6	86.1	82.8
老後の生活	51.9	55.2	21.2	35.4	44.2	67.5	78.1	74.2
お金・財産	46.9	48.5	56.5	63.8	52.1	50.9	40.1	28.1
家族	46.1	49.2	34.1	55.4	57.9	51.5	43.8	43.0
趣味・娯楽	42.5	42.5	60.0	43.1	42.1	39.9	40.9	36.7
仕事（家事や勉強も含む）	41.4	44.0	58.8	61.5	57.4	46.6	28.5	9.4
子ども	34.4	37.5	21.2	64.6	62.6	27.0	19.7	15.6
スポーツ・レジャー	26.4	23.5	17.6	26.9	27.4	24.5	20.4	20.3
住宅・土地	24.2	26.1	28.2	45.4	24.2	25.8	19.7	15.6
友人・知人	15.5	19.0	24.7	14.6	20.0	19.6	18.2	18.8
政治	11.6	10.4	5.9	10.8	6.3	9.2	13.1	18.0
ボランティア活動	5.8	7.1	4.7	6.2	4.2	8.0	11.7	7.8
地域活動（町内会・自治会、子ども会等）	5.7	5.7	3.5	10.0	7.4	3.1	5.8	3.9
信仰・宗教	2.1	2.4	1.2	0.8	1.6	3.1	4.4	3.1

- 前述の資料のとおり、今後宮前区では7区の中でも急速に高齢化が進展することから、引き続き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」を今年度の地域デザイン会議のテーマとして取り上げました。
- 本日は、まず実際に親の終活を体験された方や区内で活動されている方の意見などを踏まえながら、今後充実した生活続けるために何から取り組むべきかなどについて議論し、終活をきっかけに自分の将来のこと、地域のことを考えてもらう流れを作っていけたらと考えています。
- また、本日の議論を踏まえて、早い段階からの人生100年時代を見据えた意識づくりの取組を区内に広げていくきっかけとするため、1月には終活に関連したセミナーを開催したいと考えていますので、引き続きご協力いただけると幸いです。

## 10 本日の会議の内容（2）

○ (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

# 終活とは(メリットや始めるタイミング)

- **終活**とは、「自分の人生の終末のためにする活動のこと。就職活動が「就活」と略されるのと同種の造語で、週刊誌の連載記事で初めて使われたとされる。当初は自分の葬儀や墓について生前に準備することをさしたが、ことばが定着するにつれ、医療や介護についての要望、身辺整理、遺言、相続の準備なども含まれるようになった。」と日本大百科全書(小学館)では**記載**※されています。
- 終活に関しては、様々な**WEBサイト**（主に葬儀会社、生命保険会社、介護系サイト、遺品整理事業者等）や**書籍**等において**記載**されており、**終活のメリット**や**終活を始めるタイミング**等について、**重要な部分については共通**しており、その内容を**次のとおりまとめました**。

※出典：小学館 日本大百科全書(ニッポニカ)(コトバンク引用ページ：<https://kotobank.jp/word/%E7%B5%82%E6%B4%BB-681604>)

## 終活のメリット

- |   |   |   |          |
|---|---|---|----------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>① 遺された家族の負担を減らすことができる</li> <li>② 死後の相続トラブルを防ぐことができる</li> </ul>                           | } | … | 家族に関すること |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>③ 老後の不安を解消できる</li> <li>④ 人生を振り返り気持ちを整理できる</li> <li>⑤ 残りの人生をより充実（豊かに）させることができる</li> </ul> | } | … | 自分に関すること |

本日の会議では、「**自分に関すること**」に**焦点を当てた終活**について考えていきます。

## 終活を始めるタイミング

- **終活を開始するタイミング**や**年齢に決まりはないものの**、終活には**荷物の整理**など、**時間を要すもの**があるため、**体力・気力・判断力が充実**して、**人生も振り返りのタイミング**である、**40代や50代から始める**ことが、**理想的**とも言われています。
- 一般的には、**還暦や退職を迎える60代以降**や、**子供が就職・結婚する40代～50代**など、**人生の節目**をきっかけに**興味を持ち始める**ケースが多くなっています。

- 終活としてやるべきことについては、エンディングノートの作成から荷物の整理、相続対策など、内容は様々ですが、一般的にやるべきこととされている内容をまとめたものが、次のとおりです。
- また、終活としてやるべきことについて、主に誰のためかという観点で、「自分のため」と「家族のため」に大きく分けて整理しました。また、多くの項目はエンディングノートを作成することで、事前の準備ができるようになっています。

### 一般的に終活としてやるべきこと

	終活のやることリスト	主に誰のためか	備考
①	エンディングノートの作成	自分・家族	エンディングノートに含まれる項目
②	老後のやりたいことリスト作成	自分	エンディングノートに含まれる項目
③	断捨離・荷物の整理	自分・家族	
④	住まい選び(見直し)・老後の資金	自分	
⑤	医療(終末医療)・介護の希望(準備)	家族	エンディングノートに含まれる項目
⑥	遺言書の作成	家族	
⑦	葬儀やお墓の準備	家族	
⑧	資産・財産の把握・整理	家族	エンディングノートに含まれる項目
⑨	交友関係を整理しリスト作成	家族	エンディングノートに含まれる項目
⑩	相続税対策の検討	家族	
⑪	デジタルデータ(遺産)を整理する	家族	エンディングノートに含まれる項目
⑫	死後事務委任契約・任意後見契約・家族信託契約を検討する	家族	

- 市では、川崎フロンターレのオフィシャルパートナーである株式会社花葬の協賛で、「川崎市エンディングノート（未来あんしんサポートノート）」を川崎市社会福祉協議会の協力のもと川崎フロンターレが製作し、2022年10月から区役所等で配布しています。

川崎市

未来あんしんサポートノート  
~最後まで自分らしく~

エンディングノート

FRONTALE  
KAWASAKI  
EST.1997

私について

**1 基本情報**

ふりがな

氏名(旧名)

生年月日 大正 昭和 西暦

現住所 〒

本籍地

固定電話/FAX

携帯電話

メールアドレス

**2 緊急連絡先**

氏名	関係	住所
	民生委員	
	地域包括支援センター	
	ケアマネジャー	
	成年後見人等	

**3 病気になるたら**

自分で意思表示や判断が難しくなったとき、代わりに相談してほしい人

記入日 年 月 日

氏名	続柄・関係	連絡先

**31 重い病気や余命の告知に関する希望** 記入日 年 月 日

病名告知  希望する。  希望しない。  家族や親族の判断に任せる。

余命告知  希望する。  希望しない。  家族や親族の判断に任せる。

\*告知は希望しないが( )に知らせて欲しい。

その他

**32 重い病気になったときの治療場所** 記入日 年 月 日

医療場所  自宅  医療機関  介護施設  家族や親族の判断に任せる。

その他

**33 回復の見込みのない状態になったときの治療** 記入日 年 月 日

治療方法

できる限りの延命治療をしてほしい。

苦痛を和らげる緩和治療をしてほしい。延命治療までは希望しない。

一切の治療を希望しない。

家族や親族の判断に任せる。

その他

**◎延命治療**

老化に伴う心身の衰弱や重篤の病気などで回復の見込みのない状態になったとき、人工呼吸器などの生命維持装置の使用や人工栄養等によりできる限り延命を図ることを目的とする治療のこと。

# 14 【参考】区内等での取組事例

- その他、**宮前図書館**では、**セカンドライフセミナー**を開催しているほか、**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**主催で、**認知症・終活・相続講座**などが開催されています。

## 宮前図書館主催のセミナー

無料セミナー	気になる健康・相続・終活！	短時間で気軽に
--------	---------------	---------

これで安心～65歳以上の方限定！

# セカンドライフセミナー

- ・人生100年時代のセカンドライフを充実して過ごしたい
- ・セカンドライフで気になることのポイントを絞って学びたい
- ・お金のこと、健康のこと、これからのライフプランセミナーです。

さあ、あなたが気になることを図書館で学びましょう。ミニセミナーを3回セレクト！  
◆原則として、**全3回のプログラム、ご参加ください。**

<b>対象</b>	市内在住の65歳以上の方、20名	血管年齢や野菜の摂取量の健康チェックも実施！
<b>会場</b>	川崎市立宮前図書館	

1	9月6日 (水) 10:30～11:30	◆「フレイル予防」 【講師】新熊 愛(明治安田生命保険相互会社) 心身の活力の低下し、健康障害を起こしやすくなった状態がフレイルです。介護状態にならないための予防策を講じてできる運動も含めご紹介！もし、介護状態になった時の対策も！
2	9月12日 (火) 10:30～11:30	◆「わたしと家族の『そうぞく』～基礎から学ぶ相続対策～」 【講師】北村 香苗(明治安田生命保険相互会社) 「相続」が「争族」にならないよう準備を始めましょう！よりよいみらいのために「そうぞく」を考えるセミナー……
3	9月20日 (水) 10:30～11:30	◆「MYライフ&エンディングを考える」 【講師】五十嵐 理恵(明治安田生命保険相互会社) ライフ&エンディングノートを活用して、ご自身の想いの実現を考える。家族に託す、残す…記録の仕方

**申込・締切** 電話(888-3918)または宮前図書館窓口で受付  
9月3日(日)までにお申し込みください

**実施機関・協力** 宮前図書館・明治安田生命保険相互会社

- 社会状況等により、時間や内容が変更・中止となる場合があります。
- 体調がすぐれない場合は、来場を控えるようお願いいたします。

★保険商品の勧誘等はないので、気軽に参加してください★

## 向丘出張所を拠点に活用する むかおカフェ実行委員会主催の講座

### もっとよく知る！ 認知症・終活・相続講座



昨年大好評いただいた講座の第2弾！  
今年もみなさんが知りたいこと、悩んでいることを専門家が  
やさしく、ていねいに説明します。この機会に改めて、健康のこと  
将来のこと、相続のことなど、一緒に考えてみませんか？

#### 第1回 認知症に正しく備える

～食事と運動～

9月13日(金) 13:30～15:30

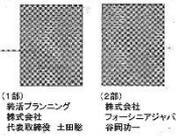


#### 第2回 (1部)最近の葬儀事情について

(2部)地域で見つける理想の介護施設

～老人ホームの選び方と準備のコツ～

9月20日(金) 13:30～15:30



#### 第3回 事例で学ぶ認知症と相続対策

～遠くから家族信託まで～

10月11日(金) 13:30～15:30



NPO法人  
神奈川県相続成年後見協会  
理事 岡田 隆一

定員：各回先着順40人〔無料〕

申込方法：電話または窓口

申込期間：8月16日(金)9時から

会場：向丘出張所 2階大会議室

※各回単回での申込も可能です。



【主催】 交流スペース・むかおカフェ実行委員会

【申込・問合せ】

宮前区役所 向丘出張所 地域連携担当  
住所：宮前区平1-10 向丘出張所  
電話：044-866-6461

## 15 宮前図書館の取組紹介

- 宮前図書館で実施した、セカンドライフセミナーなどの取組について、説明をお願いします。

### 発表者

川崎市立宮前図書館長 舟田 彰 さん

# 宮前図書館の取組①(セカンドライフセミナー)

- 人生100年時代のセカンドライフを充実に過ごしてもらうため、「フレイル予防」、「わたしと家族のそうぞく」、「MY&エンディングを考える」の3つのミニセミナーを開催し、それに関連する宮前図書館が所蔵するブックリストも合わせて配布しました。

## セカンドライフセミナー

無料セミナー 気になる健康・相続・終活！ 短時間で気軽に

これで安心～65歳以上の方限定！

# セカンドライフ セミナー

- ・人生100年時代のセカンドライフを充実に過ごしたい
- ・セカンドライフで気になることのポイントを絞って学びたい
- ・お金のこと、健康のこと、これからのライフプランセミナーです。

さあ、あなたが気になることを図書館で学びましょう。ミニセミナーを3回セレクト！  
◆原則として、全3回のプログラム、ご参加ください。

**対象** 市内在住の65歳以上の方、20名

**会場** 川崎市立宮前図書館

血管年齢や野菜の摂取量の健康チェックも実施！

1	9月6日 (水) 10:30-11:30	◆「フレイル予防」 【講師】新熊 健(明治安田生命保険相互会社) 心身の活力の低下し、健康障害を起こしやすい状態がフレイルです。介護状態にならないための予防策を学んでできる運動も含めご紹介！もし、介護状態になった時の対策も！
2	9月12日 (火) 10:30-11:30	◆「わたしと家族の『そうぞく』」～基礎から学ぶ相続対策～ 【講師】北村 香苗(明治安田生命保険相互会社) 「相続」が「争族」にならないよう準備を始めましょう！よりよいみらいのために「そうぞく」を考えるセミナー…
3	9月20日 (水) 10:30-11:30	◆「MYライフ&エンディングを考える」 【講師】五十嵐 理恵(明治安田生命保険相互会社) ライフ&エンディングノートを活用して、ご自身の想いの実現を考える。家族に託す、残す…記録の仕方

**申込・締切** 電話(888-3918)または宮前図書館窓口で受付  
9月3日(日)までにお申し込みください

**実施機関・協力** 宮前図書館・明治安田生命保険相互会社

- 社会状況等により、時間や内容が変更・中止となる場合があります。
- 体調がすぐれない場合は、来場を控えるようにお願いいたします。

★保険商品の勧誘等はないので、気軽に参加してください★



## 「セカンドライフセミナー」関連本リスト

今回のセミナーに関する本の一部を紹介させていただきました。参考までにご利用ください。

宮前図書館

2023.09.06

### ●生き方・終活・エンディングノート

書名	著者	出版社	発行年	分類番号
おひとりさまの「シニア金融」	岡内幸策/著	日本経済新聞出版社	2018	367.7 ㉔
おひとりさまの終活「死後事務委任」-これからの時代、「遺言書」「成年後見制度」とともに知っておきたい完全ガイド 法律のブ	國安耕太/著	あさ出版	2020	367.7 ㉔
親ときよなる前に-親が生きているうちに話しておきたい64のこと	清水晶子/著	サンクチュアリ出版	2016	367.7 ㉔
人生を楽しむ老い方上手-心と体の健康を満たす生き方整理法-(日文新書 085)	保坂隆/著	日本文艺社	2011	367.7 ジン
はじめて読む「老いごと」の本-エンディングノートにも使える	馬場敏彰/著	明石書店	2012	367.7 パ
これで安心！老前・老後の準備と手続き-	奥山晶子/著	オークラ出版	2021	367.7 ヌ
ゆる終活のための親にかけたい55の言葉	和田秀樹/著	幻冬舎	2021	367.7 ㉔
老後は要領-孤立しないで自立する-	二村祐輔/著	東京堂出版	2012	367.7 ㉔
60歳からのエンディングノート入門-わたしの葬儀・法要・相続-	中村伸一/著	中央公論新社	2019	498.0 ニ
入門！自宅で大往生-あなたもなれる「家過ぎ」達人・看取り名人-(中公新書ラクレ 649)	ニチリョク/著	主婦の友社	2023	385.6 ㉔
幸せな人生のしまい方-送られる側・送る側が読む終活の本-				

# 宮前図書館の取組②(セカンドキャリアセミナー)

- その他、人生100年時代として、これからの人生設計を見直すチャンスにしてもらうため、ハローワークや年金事務所と連携した「セカンドキャリアセミナー」なども開催し、関連本のブックリストを配布したほか、図書館内に特設コーナーを設置しました。

## セカンドキャリアセミナー

55歳からの!

川崎市内に在住者のみ参加可能  
55歳以上対象

### セカンドキャリアセミナー

～これからの生き方と働き方～

ハローワーク川崎北×高津年金事務所×川崎市立宮前図書館  
コラボセミナーを実施します!

「人生100年時代」、これからの人生設計を見直すチャンス!  
セカンドキャリア世代の労働市場や年金受給のおススメの本もご紹介!

開催日時

令和6年 1月23日(火)

10:00～11:30 ※20分前より受付開始をします

場所

宮前市民館 第3会議室  
(宮前文化センター4F)※図書館と同じ建物です。

定員

川崎市内在住の55歳以上の方  
30名(事前予約制) R6.1.11(木) 8:30～

就労相談等のために

●ハローワークに **登録している** 予約開始!

ハローワーク川崎北の職業相談窓口またはお電話にて  
電話:044-777-8609(41#)

就労相談等のために

●ハローワークに **登録していない** 10:00～  
宮前図書館へお電話または図書館カウンターにて 予約開始!  
電話:044-888-3918(宮前図書館)

主催:川崎北公共職業安定所 高津年金事務所 川崎市教育委員会

### セカンドキャリアセミナー「ブックリスト」

図書館にない場合は予約をして取り寄せるようお願いいたします。

宮前図書館  
2024.1.23

タイトル	著者表示	出版社	出版年	請求記号
あの人はずいぶん後世に来るのか(NHK出版新書 644)	中島美由/著	NHK出版	2021.1	143.777
50代からの「意力」-会社にも年金にも頼らず生きる方法-	大前研一/著	小学館	2019.1	159.4ゴジ
60歳の壁-定年制を打ち破れ-(朝日新書 692)	橋田寿賀子/著	朝日新聞出版	2018.11	159.409
女性の「定年後」-何をして、何をしないか-	香山リカ/著	大和書房	2018.7	159.6ジョ
男の「定年後」を死ぬまで幸せに生きる方法-7つの選択と4つの行動習慣-	船橋誠一/著	WAVE出版	2018.6	159.7ホ
50歳からの人生術-お金・時間・健康-(中公新書ラクレ 611)	保坂隆/著	中央公論新社	2018.2	159.7ゴジ
55歳からの時間管理術-「折り返し後」の生き方のコツ-(NHK出版新書 585)	斎藤孝/著	NHK出版	2019.5	159.7ゴジ
実践150歳からのライフシフト術-葛藤・挫折・不安を乗り越えた22人-	大野誠一/著 豊田義博/著 河野純子/著 ライフシフト・ジャパン/著	NHK出版	2018.12	159.7ジツ
自分に適る-50代の暮らしと仕事-	石川理恵/取材・文	PHPエディタース・グループ	2021.7	281.0ジブ
50歳からの起業術-シニア起業と独立を成功に導く実践的ノウハウ61-	中野裕哲/著	大和書房	2016.5	335ゴジ
無職の定年後-65歳から起業して「生涯青春」で生きる法-	陸水研人/著	PHP研究所	2020.3	335.6フ
老後不安がなくなる定年男子の流儀-月5万円でも人の役に立て楽しく働けばいいじゃないか-	大江英樹/著	ビジネス社	2017.6	335.09
図解わかる年金-国民年金・厚生年金 企業年金・個人年金-2022-2023年版	中尾幸村/著 中尾幸子/著	新泉出版社	2022.6	364.6キ22
年金のまぼろし-90分でわかる! いま知って一生役立つ-	清水典子/監修 主婦の友社/編	主婦の友社	2021.2	364.6初
正社員減給(朝日新書 610)	竹信三恵子/著	朝日新聞出版	2017.3	366.2セ
定年消遣時代はどう生きるか(講談社現代新書 2553)	中原圭介/著	講談社	2018.12	366.2フ
働けるうちは働きたい人のためのキャリアの教科書	木村勝/著	朝日新聞出版	2017.5	366.2フ
40歳からは「この資格」を取りなさい-「求められる人材」になるための秘訣-(中公新書ラクレ 449)	高島徹治/著	中央公論新社	2013.3	366.2ホ
ライフシフト-脱サラ無尽に未来を描く人生100年時代の転身術-(できるビジネス) おひとりさまの「シニア金融」	黒田悠介/著 岡内崇孝/著	インプレス 日本経済新聞出版社	2021.2	366.2フ
定年が楽しくなる10ヶ所の地域デビュー	清水孝幸/著 佐藤正明/絵	東京新聞	2018.3	367.7フ
定年後-50歳からの生き方、終わりの方-(中公新書 2431)	植木新/著	中央公論新社	2017.4	367.7フ
得する!楽しい!安心!シニアの暮らし便利ブック	太田美恵子/著	産業編集センター	2023.5	367.7フ
60過ぎたらコンパクトに暮らす-モノ・コトすべてを大よりに、重より軽に-	藤野高子/著	講談社	2020.8	590.0フ
お金が貯まる!世帯年収500万円から始める共働き夫婦の超効率家計術	福島えみ子/著 江尻尚平/著	徳間書店	2020.12	591.4ホ



■このリストは・・・

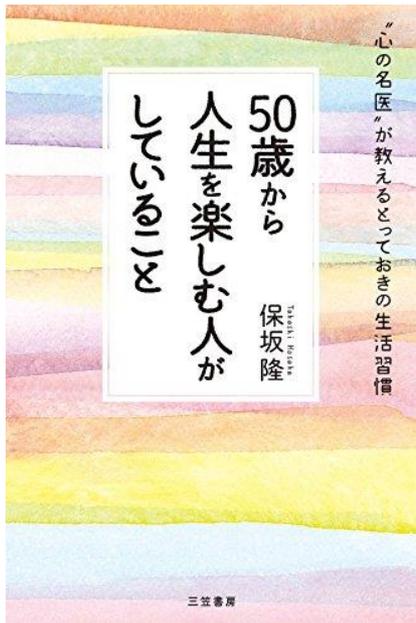
「ハローワーク川崎北」、そして「高津年金事務所」の職員の方のおススメの本です。ぜひ、ご活用ください。

■館内のコーナーは2024年1月31日まで設置しております。

本が少ないときもあります。リストから選んでいただき、予約で取り寄せるよう、お願いいたします。よろしくお願いたします。

# 18 【書籍の紹介】50歳から人生を楽しむ人がしていること(保坂 隆/著)

- 人生を楽しく過ごす方法として、老後のやりたいことリストの作成などがありますが、その参考となる書籍を紹介します。



【参考にした文献】  
保坂 隆 (2017年) 『50歳から人生を楽しむ人がしていること：“心の名医”が教えるとおきの生活習慣』三笠書房。

## やりたいことをリストアップする方法

### リストアップ:

紙とペンを用意し、やりたいことを思いつくままに書き出す。身近なことから大きな目標まで、30個程度書く。

### 整理:

別の紙に書き写し、簡単にできそうな順に並び替える。簡単なものから実行する。

### 大きな目標の準備:

例えば「海外の世界遺産めぐり」をしたい場合、ツアーの有無を調べ、ガイドブックで詳細を確認する。具体的な計画を立て、自分にも実現可能だという確信を持つ。

### 効果

やりたいことを実行することで達成感が得られ、心の栄養となり、元気が湧いてくる。

この方法を実践することで、心を若々しく保つことができます。

## 19 本日の会議の内容（3）

○ (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

- 実際に親の終活を体験された小川じゅんさんに、親の終活で苦労したことなどについて、説明をお願いします。

## 発表者

小川 じゅん さん



今年（2020年）7月、父が3度目の癌に勝つ事ができず・他界しました。  
治療が打ち切りになる少し前、緩和ケア入院。病気が発覚してからは、「終活をちゃんとしてよ」「遺影も選んでおいて」と冗談で話していました。入院して数日、一時退院した日の夜。  
父の部屋に呼ばれ「ここに○○円入ってるから。孫たちに半分ずつ。こっちは○○円。入院費や葬儀代に使える」と2つの銀行の通帳とカードを渡されました。  
「お前には1円もやらないから」と半分冗談？なのか、残ったものは全て孫へと託されました。  
父がこの時、何を想いどんな感情で、そして自分の命の事をどこまで理解していたかは娘の私には分かりません。しかしこの時に、はつきり感じた事は1人娘である私にお金の面で苦勞はかけまいと、父が自分で悟ったであろうこの時に、父の全ての預金の事を私に告げてきたという事は分かりました。

父が悟ったタイミング、それは全ての道順だった



この後、父の体調は良くなる事は無く、全てを託された日からの週間後息を引き取りました。

1人っ子の私は、病院手続き・葬儀喪主・相続と1人でやることになりましたが、あの時父が1式渡してくれたお陰で、入院中から銀行の事も出来ましたし入院から相続にかかる費用まで、困る事なく父の残してくれたもので賄わせてもらいました。

生きているその時に、自分の死を想像する行為は苦しかったに違いないと、私の胸も熱くなりますが、1人で全て頑張れたのは、父が父として最後まで私を想ってくれたからに違いなく、感謝しかありません。

#### 小川さんの活動情報

【SINFESTA 事務局代表】

TIDA's house

http://idas.house.com

ホームページ

http://amoblo.jp/

chibandate

プロフィール

http://amoblo.jp/



我が家物語

WAGAYAMONOGATARI

Vol.4

小川じゅんさん

- 実際に親の終活を体験された吉村伸江さんに、親の終活で苦勞したことなど、また、その後自らお片付け術を学ばれて、現在取り組まれていることについて、説明をお願いします。

## 発表者

吉村 伸江 さん

※説明資料は、資料4をご覧ください。

○ (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

## 24 気軽に始めやすい「プレ・エンディングノート」の作成について

- 終活は、スライド12の終活としてやるべきことで提示したように、実施する内容は様々ありますが、まずはエンディングノートを作成して試みることから始めるとよいとも言われています。
- 一方、一般的な「エンディングノート」は、記載する項目が多く書ききれないという声も聞きます。
- 本日の会議では、人生100年時代を見据え、「残りの人生を元気に自分らしくより豊かにするためにどういったことをすべきか」というポジティブな視点に立って、スライド12の終活としてやるべきことで提示したもののうち、より自分事として考えやすいよう、「自分」のために実施する項目や、実際に親の終活に関わった際に役立った項目などをまとめ、手軽に記載できるようにした宮前区独自の「プレ・エンディングノート」を作成していきたいと考えておりまして、その内容等について議論ができればと考えています。

- 終活は、スライド20の観点で、スライド13の川崎市エンディングノートを参考にしながら、プレ・エンディングノートのイメージ案を作成してみましたので、次の視点に基づき意見交換を行いたいと思います。

(イメージ案)

## プレ・エンディングノート

～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～



 宮前区

令和〇年〇月

### 00 目次 案

01 プレ・エンディングノートについて

02 終活について

- (1) 終活とは
- (2) 終活のメリット
- (3) 終活を始めるタイミング
- (4) 終活としてやるべきこと
- (5) まずはエンディングノートの作成

03 プレ・エンディングノートを書いてみよう

- (1) これまでの振り返り
- (2) これからやりたいことリストの作成
- (3) 書いておいて役立った項目
  - ① 家系図
  - ② 親戚や親族の連絡先
  - ③ 友人など大切な人の連絡先
  - ④ 預貯金
  - ⑤ 公的年金
  - ⑥ 加入している生命保険・損害保険
  - ⑦ 介護が必要になったときの希望
  - ⑧ 重い病気になったときの希望

04 お片付けのコツ

05 地域活動のすすめ

- (1) 「つながり」が最も寿命に影響する
- (2) 地元でゆるくつながる「みやまえBASE」
- (3) 地域包括ケアシステム
- (4) 図書館を活用して地域を知ろう

06 参考資料

### 意見交換の視点

- ① プレ・エンディングノートの構成（もっとこういう要素を入れた方がいい）
- ② 目次02の「終活について」のに関して、記載内容（この表現はおかしい、終活としてやるべきことでこれが抜けているなど）
- ③ 目次05の「書いていて役立った項目」に関しての意見（実際に親の終活等の体験を通してこの項目を入れた方がいい、この項目は不要など）

## 26 本日の会議の内容（5）

○ (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？

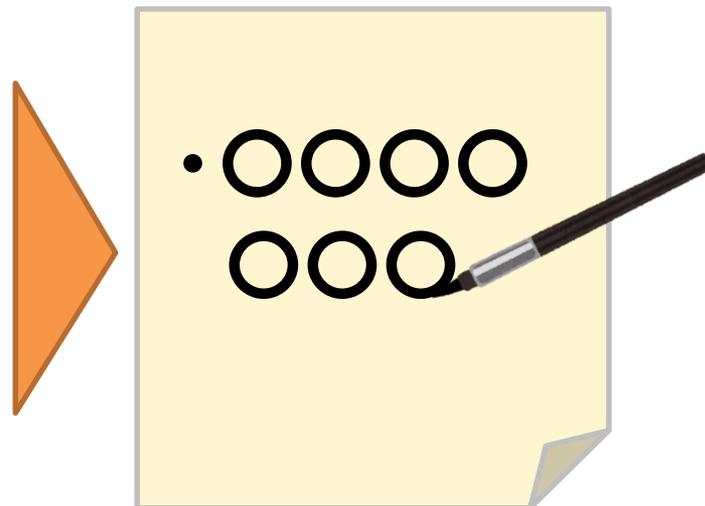
✓ (5) 【意見交換②】 「終活」に代わるポジティブな表現について

○ (6) 今後の予定

- 終活は、元々残された家族に迷惑が掛からないように、生前のうちに自身の葬儀や墓、財産等を整理する活動として行われてきたため、どうしても人生の最後の部分をどうするかという内容が中心になっており、終活という言葉も含めてマイナスイメージが強いものになっています。
- 本日の会議では、人生100年時代を見据え、残りの人生を元気に自分らしくより豊かにするためにどういったことをすべきかというポジティブな視点に立った「終活」を目指し、ネガティブ印象がある終活という言葉を、より宮前区オリジナルのポジティブな印象の言葉として今後発信できればと考えておりますので、御意見ください。
- 本日いただいた御意見を踏まえて、改めて表現を決定したいと思います。

### 作業の流れ

- ✓ 「終活」に代わるポジティブな表現について、思いつくまま、お手元の付箋(黄色)に自由に記載してください。
- ✓ みなさんに記載いただいた付箋を一旦前に貼り出したあとに、意見交換させていただければと思います。



## 28 本日の会議の内容（6）

○ (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

- 本日の地域デザイン会議での議論等を踏まえ、実際に終活に興味がある市民向けのセミナーを開催したいと考えていますので、今後開催に向けて御協力いただけると幸いです。

(1) 日程 令和7年1月25日(土) or 26日(日) 午前 or 午後

(2) 場所 宮前区役所4階大会議室

(3) セミナー協力者（主催者側）

- ・地域デザイン会議に参加してくれた方

(4) セミナー参加者

- ・終活に興味がある一般市民

(5) イベントの内容（案）

- ①地域デザイン会議での議論の内容紹介
- ②終活の実体験を説明
- ③お片付けのコツ（講義）
- ④プレ・エンディングノートを書いてみよう

※その他講義いただける内容があれば、ぜひご提案ください。



※当日は、地域包括ケアのイベントと同時開催する予定です。市政だより1月号に掲載予定

- 今後、本日の議論を踏まえて、プレエンディングノートの内容やセミナーの開催に向けた情報をメールで共有させていただきますので、御意見等をいただけると幸いです。
- また、本日の会議やセミナー等の実施を踏まえて、令和7年2月24日(月・祝)午前中に同じテーマで、市長が市民の皆様と直接対話をする「車座集会」を開催します。本日の取組をより区内に広めていくための意見交換等を行いますので、ぜひ御参加ください。



昨年度の車座集会の様子