

## エンディングノートにとどまらない終活を地域のみんなで考えよう

～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

### 記録動画のテキスト情報

#### 開会挨拶・令和 6 年度宮前区地域デザイン会議について

---

企画課 上中 00:11

それでは定刻となりましたので、ただいまから令和 6 年度宮前区地域デザイン会議を始めさせていただきます。私は本日の進行を務めさせていただきます宮前区役所企画課の上中と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

企画課 上中 00:29

それではまず初めに開会にあたりまして、宮前区役所企画課長の小出からご挨拶させていただきます。

企画課 小出 00:40

こんにちは。今ご紹介いただきました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。本日はお忙しい中、宮前区地域デザイン会議にご参加いただきまして誠にありがとうございます。区民の皆さんと区役所と一緒に地域の課題について考える地域デザイン会議は試行実施を含めまして今年で 4 回目、4 年目となります。今回は、エンディングノートにとどまらない終活を地域のみんなで考えようをテーマに取り上げます。

企画課 小出 01:14

一般的に終活を始めるとされる時期よりもっと早い時期、40 代から 50 代に取り組むきっかけをつかめたら、この地域で自分自身が前向きに生きる、自分自身の人生をより豊かにすることができるということを考えることに繋がれば、というのを切り口に意見交換をしていければと考えております。私自身まさにその世代でございまして、今日は自分自身に置き換えてみたりしながら一緒に考えていきたいと思っております。話は変わりますが、少しご案内をさせていただきますと、ご案内の通り川崎市は今年で市政 100 周年を迎えました。

企画課 小出 01:58

それと同時に全国都市緑化かわさきフェアがいよいよ来月の19日から市内3ヶ所で行われます。一番近いところでは生田緑地、一番離れたところでは川崎区の富士見公園が会場になっております。富士見公園はこれを機にリニューアルオープンいたしまして、雰囲気がいぶ変わると聞いております。美しいお花いっぱいのガーデンをしつらえて、皆様をお待ちしておりますのでぜひ足をお運びいただければと思います。

企画課 小出 02:31

また、宮前区でも市政100周年緑化フェアにちなみまして、緑を楽しむお散歩コースを再編しまして、それを皆さんに活用していただく事業を行っております。お手元にお散歩マップなどありますでしょうか。その他、ちょうど本日から川崎てくてくというスマホのアプリの方でもこのコースが掲載されております。それを使って歩いて応募をしていただくと、抽選で特典が当たるキャンペーンも実施しておりますので、ぜひご参加いただければと思います。宣伝が多くなってしまいましたが、本日は充実した議論となりますよう、忌憚のないご意見をいただけましたら幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。

企画課 上中 03:25

それでは本日の会議の参加者をご紹介しますので、お手元の資料1、出席者名簿をご覧ください。まず初めに、市民参加者をご紹介します。

企画課 上中 03:37

五十音順でお名前をお呼びいたしますので、手を挙げていただきますようお願いいたします。公募でお申し込みをいただきました、秋山育代様。TIDA's house 代表で自身の親の終活も経験された小川じゅんさん。社会福祉法人川崎市社会福祉協議会、川崎市安心センター運営課、終活支援担当課長の菅茂生さん。宮前まち倶楽部の辻麻里子さん。終活プランニング株式会社代表取締役の土田聡さん。公募でお申し込みいただきました、出島聡子さん。宮前区まちづくり協議会理事で、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でもある薮本亜里さん。自身の親の終活を経験し、現在こんまり流片づけコンサルタントとして活動されている吉村伸江さん。

企画課 上中 04:50

続きまして、行政側の出席者をご紹介します。宮前区長の齋藤です。副区長の小泉です。川崎市立宮前図書館長の舟田です。宮前区役所地域見守り支援センター地域ケア推進課長の村岡です。宮前区役所まちづくり推進部企画課長の小出です。宮前区役所まちづくり推進部企画課課長補佐の小西です。

企画課 上中 05:30

また本日会議の進行に際して、石塚計画デザイン事務所の千葉さんと吉川さん、藤木さんに記録作成および進行補助をお願いしていますのでよろしくお願いいたします。

それではまず企画課の小西から本日の会議の内容と、(1)終活をテーマとした理由などについて説明を

させていただきます。

## (1) 終活をテーマとした理由等について

---

企画課 小西 05:56

宮前区役所企画課の小西と申します。よろしくお願いいたします。本日はお忙しい中お集まりいただきましてありがとうございます。まず初めに、この地域デザイン会議とはそもそも何なのかというところからです。お手元の資料の最後の方に黄色いチラシがあって、地域デザイン会議というのが書いてあるかと思うのですが、この資料にあります区民会議というのが、元々実は平成 18 年から平成 30 年まで 12 年間ぐらい区民の代表の方を呼んで、議論するということをしていました。けれども、新しくこのコミュニティ施策というのを川崎市が平成 31 年に策定しまして、そこで区民会議の役割が、行政に参加していただく機会として地域デザイン会議と、市民主体で活動する場としてソーシャルデザインセンターというのに二つにわかれたというという経緯がございます。

企画課 小西 06:52

この地域デザイン会議というのはどういうものかということで、真ん中にどんな人が参加するのを書いてありますけれども、まさに今回、終活というテーマで挙げさせていただきましたが、それに関連する企業の方とか、あるいは公募の無作為抽出で来ていただいた方、今回公募で 2 名の方にもご参加いただいておりますけれども、そんな形で参加いただいているという枠組みでございます。テーマはどうやって決めるのかというところはこの後説明させていただきます。なぜ終活と決めたのかというところですね。今後の課題についてはいろんな方にご協力いただきながら、より良い方向に向かっていければと考えております。

企画課 小西 07:24

それでは早速次第に沿いまして説明させていただきますが、なぜ終活をテーマにしたのかというところでございます。宮前区は要介護認定率が実は 7 区で最も低いというところで、とても健康意識が高い区ではあります。坂があって健康的という話もありますけれども、一方でこちらの青い線のところが宮前区でして、これが将来人口推計 2065 年までに、65 歳以上の高齢化がどれだけ進むかというところで、今は 7 区で 3 番目に高いですけど、これがぐっと伸びてきて、麻生区を抜くのが 2050 年です。その後 2065 年まで 1 位をキープするというところで、かなり他の区と開きがあるというぐらい宮前区は今後高齢化が進んでいくと思われます。今後このままですと、1 人暮らしの見守りが必要な高齢者が増えていくということで、早いうちから 100 年時代を意識して取り組んでいく必要があるのではないかなというのが一点です。

企画課 小西 08:24

あとは今後、エリアとしてどういうところが増えていくのかということです。これ実は 2015 年の国勢調査をベースに、この一角が 500m×500m になっていて、この中に 65 歳以上の高齢者が何人ぐらいいる

のかというのを図で表したのになっております。5段階で表してみても一番低いのは500人未満ということで、500人ずつ増えているような枠組みで5段階評価していいんですが、これが2015年の国勢調査のものなので少し過去になっていますが、この時点での将来では、5段階でいうと2番目ぐらいがわりと広範囲にいるというような図になっています。

企画課 小西 08:55

これが2030年になると第3段階の緑色が徐々に真ん中あたりが増えていくというところで、黄色いところが南平台とか土橋4丁目とか有馬1丁目でも増えていく。これが先ほど言った2050年、宮前区がトップになるときですね。一番高い2000人以上のところが、田園都市線沿いを中心に増えていくというところがエリア的に見てもわかると。特にこういう方々は東京に通われている方が多いので、なかなか地域との繋がりが薄いというところですので、早いうちから地域との関わりを持っていくことも大事であり、そういったところが2点目です。

企画課 小西 09:14

あとは、そもそも市民の関心がどれだけ高いのかというところでは、令和4年の川崎市民アンケートですけれども、何に関心を持っているのかというところで、健康老後お金家族というところが多くなって、男女問わず高い傾向にあります。

企画課 小西 09:45

やはりこれはまさに終活そのものでして、関心は非常に高いということです。ここをうまく繋ぎ合わせることで、終活について早い意識を持てるといいのかなということで設定したということです。まとめますと、今後急速に発展していくなかで、元気で楽しく宮前区に住み続けてもらうために、先ほど関心が高かったことに関連した、セカンドライフを送るために重要となる終活を今回テーマにしてみました。ですから今回は、親の終活を経験された方とか、あるいは区内で活動されている方のご意見も踏まえながら、充実した生活を自分らしく送るにはどうしたらいいかというところを議論していただいて、終活をきっかけに自分の将来のことや地域のことを考えてもらえるような流れを作っていけたらなというふうに思っております。また本日の議論を踏まえて、人生100年時代というところで、この後今日議論した内容を広げていくために1月にセミナーを開いてみたいということで、ご協力いただける方はお力添えいただけると幸いです。以上になります。

企画課 上中 10:48

ありがとうございました。続きまして、(2)終活の主な取組などについて、引き続き企画課の小西から説明をいたします。

## (2) 終活の主な取組等について

---

企画課 小西 11:00

引き続きまして終活とは何かというところで、スライドで言うと 11 になります。そもそも終活という言葉が造語というのは聞いたことあると思うのですが、こちらで定義としてはなかなか見つからなかったのですが、インターネットの日本大百科全書というところを見ますと、終活は「自分の人生の終末のためにする活動のこと」とあります。もともとは就職活動を就活と略した言葉の造語として週刊誌で取り上げられたところから始まっていて、残された家族のために自分の葬儀や墓について示すことが多かったのですが、言葉が定着するにつれて範囲が広がっています。医療や介護、身辺整理など、そういったところに広がっています。

企画課 小西 11:43

終活に関して私の方でもいろいろ調べたところ、ウェブサイトや書籍にいろいろ記載されておりまして、終活のメリットや始めるタイミングというものをまとめてみました。終活のメリットとしては、大きく分けていろいろあると思いますが、5 つにわかれていることが多かったです。1 つ目と 2 つ目というのは先ほど言った、残された家族のためというところで、残された家族の負担を減らす、相続トラブルを防ぐなど、これらはもう既にいろんな葬儀会社や生命保険会社でセミナーをやっていたりして充実しているのかなというところなんです。実は 3、4、5 っていうのが自分のためというところで、意外と、老後の不安を解消できたり、振り返ったり、ここを色々できるというところにあまりフォーカスが当てられないまま来ています。あまりビジネスにならない部分もあるのかなというところもあります。行政ですので、ここを今回は掘り下げて、いかにこのメリットを達成できる、満たすことができるかというところで何かできることはないかなというので、意見交換も含めてやっていきたいなと思っております。

企画課 小西 12:37

終活を始めるタイミングというのは、いろんなところを見ると基本的に年齢に決まりはないのですが、人生 100 年時代と言われていて、荷物の整理とかあるいは時間を要するので、体力・気力・判断力が充実していて人生の折り返しタイミングである、40 代や 50 代から始めるのが理想的とも言われているというところがございます。

企画課 小西 12:57

終活としてやるべきことでどういったことがあるのかというのをまとめてみました。一般的にはこういったエンディングノートの作成から荷物の整理、相続対策と様々ありますが、これをまとめてみました。これもいろいろ他にもあるかと思いますが、主だって出てきたものが 12 項目ぐらいありました。

企画課 小西 13:14

こちらで自分のためと家族のためとで分けてみましたが、やはり家族のための取組はいろいろと民間でもセミナーとか開催されていますが、1 から 4 というのはなかなかあんまり充実してない部分があって、エンディングノートはあると思うのですが、それ以外、今例えば老後に自分がどういうことをやりたいのかということ、やりたいことリストの作成、あるいは片付けというところはあまり候補が挙がってないところがあります。こういったところに焦点を当てていきたいなと思っているところと、あとは実際エンディングノートには 6 項目ございますけれども、エンディングノートを始めることで、これ

でいうと半分くらいが何となく終活としてやったことになるので、やはりエンディングノートから始めるのがいいのかなというのはよく言われているところでございます。

企画課 小西 13:55

川崎市の取組としてどういうものを行っているのかというところでは、お手元に資料としてつけているのですけれども、この未来あんしんサポートエンディングノートというところで、フロンターレのオフィシャルスポンサーと花葬さんの協賛で、本日お越しいただいていますが、社協の菅さんの協力のもと、フロンターレに作成していただいたエンディングノートというものがございます。こういったものを2022年から区役所でも配布しております。

企画課 小西 14:20

それ以外の区内の取組というところで、宮前区役所として宮前図書館でのセカンドライフセミナーがあります。この後舟田館長の方からも説明させていただきますので、説明は割愛させていただきます。また向丘出張所の拠点で活動するむかおカフェさんの実行委員会で講座をしまして、本日お越しいただいている土田さんも、こちらで講師としてご活躍いただいているというところでございます。私の方から説明は以上になります。

企画課 上中 14:48

続きまして、先ほど小西の説明の中にもありました宮前図書館の取組について、川崎市立宮前図書館長の舟田から説明をお願いいたします。

宮前図書館長 舟田 15:03

ご紹介いただきました宮前図書館の舟田でございます。どうぞよろしくお願いいたします。宮前図書館では、いわゆる本を貸したりだとか、あとは生活に密着した情報というような形で情報を提供させていただいているわけですが、特に区内の保育園を紹介するようなコーナーがあったり、あとは認知症に関連するような本があったりということで、誰もが来館しやすい図書館から、生活に密着した情報を発信していくというような役割も持っております。この度は講座を実施するにあたって、先ほど小西課長補佐からお話がありましたが、高齢化というようなキーワードが並んでいましたけれども、また政府の方が人生100年時代構想会議というものを複数開催したということもありました。そういったことも私の中で、少しアンテナを高くしながら、図書館の中でできることは何だろうということで、どのライフステージでも長生きをしながら、その自己実現ができるような形を支援する情報提供ができないのかということで、我々の図書館では今回二つの事例を挙げさせていただきました。

宮前図書館長 舟田 16:44

一つ目がセカンドライフセミナーになります。市民の声を肌で感じるという意味で図書館のカウンターに座っていますと、健康に関する相談や、本の相続のための本はどこなのか、あとはエンディングノートの書き方の本はどこかというようなことを聞かれることがかなりありました。そういったお声がけをいただくことがありまして、紹介するような形をとってございました。そのようなキーワードを3回の講座

に分けまして、去年の 9 月頃、ちょうど去年の今頃講演会を実施しまして、セミナーというような形で開催させていただきました。いわゆる講演会を聞いて耳で知識を得て、そして今日もそちらの方に本をお持ちさせていただきましたが、関連する本を読んでいただいて、それでまた知識を深めるということなので、自己自身の興味があることや関心があることについて学んでいただければ、ということでのような取組をいたしました。

宮前図書館長 舟田 17:59

二つ目はセカンドキャリアセミナーということで、こちらは人生設計を見直すというチャンスを、再就職というような視点で、自分の今までのキャリアを生かす、そして、さらにそのキャリアを高めていくということを支援する、といった意味でハローワークさんや年金事務所さんと連携したセミナーを開催いたしました。そして先ほど申し上げた通り、情報提供ということが我々の使命でありますので、必要となる本を用意して、そしてまたチラシやパンフレットも用意してご覧になっていただいて、学びを深めていただくというようなことを必ず行っています。

宮前図書館長 舟田 18:50

リストを必ず出すようにして、皆さんにお持ち帰りいただいているわけですが、今回そのリストの中の本をひとつご紹介させていただきます。「50 歳からの人生を楽しむ人がしていること」という、著者は保坂崇さん、出版社は三笠書房の本になります。やりたいことをリストアップする方法として、本書には以下のような視点で記載が書いてあります。要約しますと、やりたいことを思いつくままにランダムに 30 個書き出します。整理して優先順位をつけながら実行していくことで、充実した時間が得られるということですね。そして大きな目標があった場合には、その準備をするために、事例のようなケースもそうですけれども、より詳細に調べまして、具体的に自分の中で計画を立てて実施可能だという自信をつけていただいて、実行していくということが必要だというふうに書かれています。

宮前図書館長 舟田 20:16

そしてこのようなプロセスを効果として実際に実行することで達成感が得られて、自分らしく自信を持って生きることができるという、そういった成果が得られるということが書いてありました。このような本は図書館にはたくさんあります。ちなみにこの本の分類については、図書館の本には分類がここに振ってあるのですが、老人・中高年のための人生訓という、そういった分類のところにしております。そこに並んでいるものについては、相続ですと法律、あとは介護予防だとかというような分類から、いろいろな分類のところより集めてきて、今日は本を持ってきましたけれども、そういったことで、多岐にわたる分野をひとまとめにして、図書館の中から情報発信していくというようなコーナーを作っております。これからの自分のライフプランに必要な情報は図書館にもありますので、ぜひご利用いただければというふうに思います。以上となります。ご清聴ありがとうございました。

企画課 上中 21:33

ありがとうございました。続きまして、(3) 終活の実体験の紹介について、自身の親の終活をご経験された小川じゅんさんから説明をお願いいたします。

### （３）終活の実体験の紹介

---

小川さん 21:50

皆さんこんにちは。野川の方で TIDA's house というコミュニティスペースをやっている小川じゅんと申します。今日は意外な感じで、企画課の小西さんから、みんなで話し合うみたいな催しをするのでどうですかみたいな感じで言われて、「いいですよ、やりますやります」みたいな感じだったんですけど、まさかこんなに人がたくさんいるとは思っていませんでした。すみませんが本当に軽くお話する程度できたもので、資料も何もなくてこれ一つですけれども、経験したことを単純にお話させていただければと思います。話を進めるにあたって私がどういう家族構成だったかといいますと、まず母がいました。父もいました。そして私です。これが最初の家族です。一人っ子です。その後結婚して子供 2 人と旦那さんがいるという形なのですが、母は 18 年前に他界しています。そのときまだ私は結婚していなかったので、父と母と私と 3 人で住んでいて、母が病気で他界して父と 2 人になって、そのとき母は病院で亡くなったので手続きとかは全部父がやってくれました。うちの両親は母が 10 個上だったのですね。父が当時 59 歳で、母が 69 歳のときに亡くなりました。

小川さん 23:31

その後父と 2 人で生活をしていて、その後に私は結婚して 1 回家を出て、もう 1 回家族みんなで父が住んでいる実家の今の野川のところに引っ越してきたという形で、その後父はずっと元気でいたのですが、下の子が生まれて 2 年後ぐらいにがんになり、がんが 1 回治って、その後もがんを 2 回ぐらい繰り返して、最後は 4 年前の 2020 年に、病院の緩和ケアで息を引き取ったという形です。その段階で、私は一人っ子で兄弟がいないので、自分で全部やらなきゃいけないのだとそのときに気づいたのですね。何をやっていいのかというのは、母のときには私は何にも手をつけてない状態だったので、人が亡くなったからやらなきゃいけないことというのを何も知らない状態だったのです。そういえば母が亡くなったときに、病院から葬儀屋さんの紙か何かをもらって、ここから選んでくださいみたいな形だったような気もして、父が息を引き取った瞬間に私は、悲しいみたいな気持ちもちろもありましたが、私がやらなきゃいけない、葬儀屋さんってどうすればいいんだっけ、と思って、父が亡くなって 30 分か 1 時間ぐらいで、すぐ看護師さんに葬儀屋さんの資料とかありますかと聞きました。緩和ケアなので全部もう用意してあって、お坊さんどうしますかのような形だったのですが、お坊さんは母が亡くなった後にずっとお付き合いのあった方がいたので、そちらに連絡しますと言って、葬儀屋さんの資料だけもらって、そこから私の父の相続というか、終活とは違ってこれは亡くなった後の話になってしまうのですが、父の全部の始末が始まったという感じです。

小川さん 25:35

終活に関しますと、宮前区の方にこがも会さんという、終活のセミナーなどを行っている団体さんがあって、そちらからこがもノートというエンディングノートみたいなものを、父が生きている間に買って渡



してありました。これがかなり便利で、今日は新しい違うものがありますが、色んなことが書けるようになっていました。父も別に俺はまだ元気だと言って全然書かなかったのですが、書いておいてもらわないと私が困るから、いいからちょっと書いてくれみたいなかたちで書いてもらっていました。何が書いてあるかというとなんにも大したことは書いていないのですが、銀行や保険のこと、あと葬式はどうしたいかとかもいろいろ書いてあって、亡くなったときにお知らせする人みたいな項目もあるのですが、ゴルフ仲間や会社の友人、また昔の女というのもここには書いてありました。連絡先がわからなかったのでもう亡くなった後は連絡しなかったのですが、お父さん昔の女に連絡してほしいかなとちょっと後悔はしています。いろんなものが書けるようにはなっているのですが、私はこれがあって本当にすごく助かって、元気なときって本当に何も教えてくれないとか、銀行すら全然教えてもらっていませんでしたので、これを書いておいてもらったことによって、亡くなったときにいろんなことを進めることができたので、とても楽にと言ったらあれですが、スムーズに進めることができたので、こういうエンディングノートみたいなものはぜひ書いておいた方がいいのかなと思って、もう今となっては宝物みたいな形になっています。

小川さん 27:27

私が経験した終活というかその始末というものは、父が亡くなってから本当に始まったのですが、もういろんな年齢の方、ご年配の方もいらっしゃるのでもういろんな経験をされているとは思いますが、私は来月 48 歳になる年齢で、親の相続などをするには早い年齢だったかなとは思いますが、全然わからなかったもので、どうしたらいいのだろうと友達に相談したら、もう専門家に頼んだ方がいいよと言われたのですが、何十万円も払って、自分の親のそういう部分をやってもらうのがどうもしっくりこないなと思ったので、全部自分でやろうと思って。そんなに相続するものとかもなかったのですが、車と名義変更のお墓とか、そういうものをどうしたらいいかというのを一つ一つ調べて、そのときに初めて家については法務局に行かなきゃいけない、車は運輸省みたいなのに行かなきゃいけない、というのを初めて知りました。それを一つ一つ全部やっていって、わからないことは聞いて、みたいなことをして、結構時間がかかったのですが、相続やお墓の手続きをそれで全部済ませられたので、すごく勉強になりました。

小川さん 28:56

自分の中ではそういう親の始末というのを一生懸命やっていたので、悲しいとかつらいとかいうのはなく、まずこれをやり終えなきゃまた前に進めないなと思ったのでやったのですが、すごくこれが自分の心の整理をするのには大事なことで、亡くなる前に、今もう私は 40 歳を過ぎて 50 近いし子供が 2 人いるので、そういうものも用意しておかなきゃいけないなというのがとてもわかったし、プラスしてこういうことをやらなきゃいけないというのはおそらくみんな、特に私世代の人たちは何をやっていいか全然わからないということをとてん焦って思いました。そこで父が亡くなって相続のことを全部やり終わった後に、このことがも会さんに講座をぜひお願いしますと言って、介護・相続の講座を私が立ち上げて 1 回やらせてもらったのですが、そういった内容っていうのはやるまで本当にわからなかったもので、今日のテーマでもあるものはすごく前向きなエンディングノートということで、まだまだ人生は長いと思いますので、今日のテーマはすごくいいなと思います。元気に生きるためのエンディングノ

ートなのかなっていうのもすごく思います。

小川さん 30:18

結果的に父がこういうものを書いておいてくれたので銀行のこともすぐできたし、入院中にもうちょっとやばいなと思ったので、大きめのお金は早めに動かして自分の口座の方には入れていったのですけれども、最後の保険のこととか、あとお墓はどこに行ったらいいかということも一応書いてあったし、他のこともすごく参考になったので、ぜひ今日、多分お手元にあるものを記入していく時間があるのですね。

小川さん 30:51

もしそういう機会があったらそういうのは絶対に残しておいていただけると、子供側として、私はもうまた子供にそれを伝えなきゃいけない側なのですが、子供側として本当に助かったというのは確かです。前にどこかで年上の方に、そういうのって早いうちに残した方がいいですよねと言ったことがあるのですが、その方は、「いやいや娘には絶対に銀行教えたくないよ、まだまだ私は元気だから」と言っていたのですが、そうなってしまうと本当にお嬢さんは困ってしまうので、多分 40 代ぐらいから、本当にそういうのってやった方がいいのだろうなというのが身にしみて感じた実体験ではあります。

小川さん 31:34

こぼれ話じゃないですけど、その後父が亡くなった後に数ヶ月でそれをやり終えて、やっと終わった、相続も全部終わった、もうこれですっきり綺麗に自分に全て相続されました。となった瞬間に、私は東京で生まれて神奈川に住んでいるので、全然京都とか関西にはご縁はないですけども、あ、ご縁がないってことはなく母が京都だったのですが、こっちに勘当して出てきたので、全く向こうとは疎遠だったのですが、関西の方の裁判所から突然一通のお手紙がきて、何だろうと思って開けたら、誰々さんが亡くなりました。あなたが相続人になりました。というお手紙が届いたのです。誰々さんも全然わからないと思ってびっくりして電話をかけたら、母の弟さんが 3 年前に亡くなって、その相続人になっちゃっていたのです。

小川さん 32:40

それってどういうことかという、その叔父さんが子供たちは何人もいたのですが、全員が相続放棄をして、母が亡くなっているのもその娘の私に相続が来たということだったのですけれども、その電話で一応負債ですよねと言ったらはい全て負債ですよって言われて、いくらぐらいあるのですかねと言ったら、1000 万は超えていますねと言われて、それはもうとにかく早くどうにかしなきゃいけないと思ってどうすればいいんですかと言ったら、今この時点で知ったので、3 ヶ月以内に全ての手続きをしてくださいと言われて、お父さんの相続が終わったのにまた一からやらなきゃいけないと思ってその方が大変だったのですね。それはなぜかという、母の弟なので、母の両親の出生から取らなきゃいけない、母の出生も取らなきゃいけない、そっちの資料を全部集めてから相続放棄の手続きをしなきゃいけない、という状態だったので、母の親だから私のおばあちゃんおじいちゃんですが、会ったこともないですね。

小川さん 33:34

こっちの全部をやってからこっちをやってというのをやらなきゃいけなかったんで、父よりそれは実際大変だったという話で、どこから相続になるかというのは本当にわかんないなということがあって、しょうがないのですけれども、そういう資料とか伝えておかなきゃいけないことというのは叔父さんがいるのは知っていたのですが、母から詳しいことは聞いておらず、家出してきた分際だったのでうちのお母さんは。なのであんまり知らなかったんで、そういう部分でもやっぱり普段から家族のコミュニケーションというのは取った方がいいなと思いました。この写真はちょうど家族、父が帽子をかぶっているのが元気なときの父だったですけど、一番小川家が幸せなときですね。この写真が今とは違う感じですが、いつまでも仲良くしていればコミュニケーションを取れると思うので、家族とのコミュニケーションはすごく大事だなと思ったということがこの相続を自分でやったときの一つの感想でもあります。はい。そんな感じで大丈夫ですかね。ありがとうございます。

企画課 上中 34:42

ご説明ありがとうございました。続きまして、自身の親の終活をご経験されその後自ら片づけ術を学ばれて、お片づけのコンサルタントとしても活躍されている吉村さんから説明をお願いいたします。資料はお手元のこの水色の資料4 というものになります。

吉村さん 35:04

こんにちは。吉村伸江と申します。本日はこのような機会を与えてくださりありがとうございます。不慣れで聞き取りづらいところもあると思いますが、少しでもお役に立てることを願って、実家の片付けで大変だったことと、父の姿から学んだことをお話しさせていただきます。

吉村さん 35:28

私は主人と高校1年生の息子、中学1年生の娘、ワンちゃん1匹と宮前区に暮らしております。普段はお客様のご自宅に伺い、片付けのサポートをする仕事をしております。お客様の、捨てていいものがわからない、片付けたいけどどうやって片付けたらよいかわからない、といった困り事を解決するには片付けの筋肉が必要だと、自分の家を片付けたときに学び、こんまりさんと近藤真理恵さんが作った片付けの方法、こんまりメソッドを使って一緒に片付けを進めながら、残す、手放すといった決断と行動を促すことで、片付けの筋肉を少しずつ、でも確実につけていく手助けをしております。

吉村さん 36:22

今でこそ片付けを仕事にさせてもらっていますが、元々は片付けがとても苦手でした。片付けを学ぶ前までの私は、自己流の片付けではうまくいかず、両親も片付けが苦手だったため、小学校3年生から捨てられない、片付けられない家庭の状態がずっと悩みでした。自分も親になり、家族が増えると同時に、荷物の量も増え、毎日毎日片付けしなくちゃ、でも今日も何も片付けできずに終わってしまった。私はなんて駄目な人間なのだろう。と自分を責めてばかりでした。その状態から卒業したくて勇気を出して片付けを学び、家にある全てのものと向き合い、1年かけて片付けを終えた後、私の人生は大きく変わり始めました。当時私は何をしていたてもあそこ片付けなくちゃいつも片付かない家のことで頭がいっぱい

でした。家族とのイベントは付き合っているだけで、本当は遊んでいる場合じゃないのよと心は上の空。なのに、家族で思い出も作らなくちゃと家族のために頑張っていました。私にとって家族のイベントは楽しむものではなく、自分を押し殺し、努力して頑張ることだったのです。

吉村さん 37:52

ところが片付けが終わり、家族で行ったスキー旅行が本当に楽しくて、もっと早く片づけを終わらせていたら、小さくてかわいかった子供たちとの時間をもっともっと楽しめていたのに、なんてもったいないことをしていたのだと大ショックを受けて、取り返しのつかないことに泣きそうになりました。でも残念ながら時間は戻ってきません。そして、私本当は家族とのイベントや時間を心から楽しいと思ったのだ。と自分でも知らなかった気持ちに気づく体験となりました。この気持ちには片付けをしなかったら出会えていなかったと思います。あのままだったら今も気がつかず、さらに時間を過ごしてしまっていたかもしれません。片付けをただで、自分が今何を大切に生きていきたいと思っているのか、どんどん見えるようになっていくことに本当にびっくりしました。

吉村さん 38:49

だから終活を何から始めてよいかわからない人にこそ、お片付けをおすすめしたい。たった一度の自分の人生、自分でも気がつかない自分の本当の願いに気づき、こんまりさんの言葉を借りるならば、ときめく人生を過ごしていただきたいと心から願っております。私がこの片付けの力に早く気がついていたら、もっと気持ちよく実家の片付けができたのではと、父と母に申し訳なかったなと思う気持ちがあります。片付けの勉強をしたのは 2021 年で、実家の片付けをしたのは 2016 年、今から 8 年前のことです。

吉村さん 39:36

私の実家は長野県の松本市です。母に認知症の症状が出始めたのをきっかけに、これから始まる介護に向けて、父が家を片づけることを決め、ずっと先送りしてきた片づけを手伝ってほしいと父から頼まれました。そのときの実家の様子の写真です。私の実家は妹が生まれたときから部屋が散らかるようになり、私は小学 3 年生から、他の家とは違うことをすごく恥ずかしいことだと思って生きてきました。家の中に物が増えて、足の踏み場がなく、食卓も物が占領していて、テーブルに座って食事ができませんでした。両親の家だからと、私は実家を片づけることを諦めていましたが、やっとそのチャンスがやってきたと思いました。がそのとき私は 7 歳と 4 歳の小さな子供がいました。片付けをしながらこの子たちの面倒を見るのは絶対に無理ですし、どの部屋も物で埋もれていて、小さな子供たちが安心して過ごせる場所はありません。

吉村さん 40:44

主人に仕事を休んでもらい、子供の面倒を見てもらうわけにもいかない。どうしたらいいのだろうとしばらく悩みました。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う W ケアラーだったのです。あと 10 年早く結婚して出産をしていれば、このように悩む必要はなかったのかもしれませんが。悩みながらも、あと 2 ヶ月で片づけを終わらせないとならないという事情もあり、ゴミ屋敷専門の片づけ業者さんを探しました。これはそのときもらった見積もりです。実は物をまとめて捨てるってこんな

にお金がかかるのです。

吉村さん 41:30

期日が迫る中、私が何とかするしかないと覚悟を決め、主人の両親に子供たちのお世話をお願いし、鹿児島県の奄美大島まで連れて行きました。2人とも母親と長く離れるのは初めてです。空港で下の子がお母さん、と泣いているのを振り切って飛行機に乗りました。そして8月の猛暑の中、作業開始です。クーラーなどが無い中、朝の9時から夕方5時まで、捨ててはいけないものはないかを一つずつ確認しながらひたすら物を袋に詰めて外に出す。34年分の荷物の量はすさまじく、やってもやっても終わりが見えませんでした。最大の試練は片付けをしているうちに、こんなに物を溜め込んだ母への怒り、そしてそれを許してきた父への憤りが、ふつふつと湧いてくることでした。夜寝る前に子供に電話をすると、お母さん会いたいなんで会えないの、と電話の向こうで泣いているのです。義理の両親も慣れない子育てで大変な思いをさせているだろうなという申し訳なさもある。そこへ母がやってきて、勝手に私の荷物を捨てるな、全部使うのだ、お前は帰ってくるな、早く川崎へ帰れと泣き叫びました。なんで私がこんなことをしなくちゃいけないのだろうと悲しくなったり、いい加減にしてよ、あんたのせいで家族みんな不幸なのだよと悲しみが怒りに変わったりしました。

吉村さん 42:59

でも、片づけを学んだ今は横暴な片付けをしてしまい、母に本当に申し訳なかったなと反省ばかりです。というのも、母には片付けることについては何も言わず、父が強制的に執り行ったからです。物を捨てることを何十年もしてこなかった片付け筋肉ゼロだった母にしてみたら、どれだけ大きな不安と悲しみと怒りだったでしょうか。また、子供が親の家を片付けようとするとき、子供はすっきりとした綺麗な家を目指しますが、親は見た目の良さではなく、住みやすい家を目指しています。すっきりとした綺麗な家を目指す、と、いらぬものは悪者になります。その悪者を溜め込んだ両親へ怒りが湧いてしまう。だから捨てるものを探す片づけは人を幸せにしません。物は私達の生活を便利に幸せにするために家に行きます。そして物を手放すのも、私達が住みやすく幸せになるためです。

吉村さん 44:05

だから片付けをするときは、いらぬものを探すのではなく、今残したいと思ったり、感じたりするものを探してください。この考え方は、こんまりメソッドの中でも一番大切な考え方です。父はその後、2022年に亡くなりました。一緒に片付けをした6年後です。今年のような猛暑の中、一緒に片付けをするだけの気力・体力があった父が、まさかたった6年後に亡くなるとは思ってもいませんでした。ここからは、最後の6年、父がどのように変化をしていったかをお伝えします。

吉村さん 44:49

2016年、父76歳。実家の片付けを一緒に行う。猛暑の中、一日中動けるぐらいの気力体力あり。ただ違和感があったのは、役所などで事務的な話をしていると理解できていない様子が見受けられるようになり、今までの父とはなんだか違うなと感じ始めたとき。母74歳、鍋を火にかけたまま忘れるなど、家族や周囲が認知症を疑う行動が増える。膝の手術をして入院、退院後、自宅介護が始まる。膝の痛みでは

とんど歩けなくなっていました。

吉村さん 45:28

2017 年、父 77 歳、母の介護が始まる。デイサービスの送り出しや慣れない家事で疲弊、精神的に限界になり、穏やかだった父がよく怒るようになる。母 75 歳、特別養護老人ホーム入所。2018 年、父 78 歳。父の介護のため、兄と同居が始まる。兄からお前は親父の財産を狙っているから親父に近づくなと身に覚えのない誹謗中傷が始まり、父も私を避けるようになり疎遠になる。2019 年、父 79 歳。疎遠だったため、どんな状態だったかは不明。2020 年、父 80 歳。妹を窓口に、司法書士と相続の相談を始める。コロナが始まる。私は疎遠がまだ続く。ごめんなさいここの年表が間違えていますね。2021 年ですね。父 81 歳、歩行器具のレンタルを始める。食べ物を冷蔵庫に入れたり、食べ物の管理ができなくなった。父の訪問介護が始まり、リハビリと薬の管理を訪問看護師にお願いする。兄の介護放棄が始まり、父が不安定になり、疎遠だったのに、寂しくてたまらない、涙が止まらなると電話がかかってくるようになる。

吉村さん 47:14

2022 年、父 82 歳。再び片付けてほしいと依頼があり、2016 年の片付け以来実家を訪れる。前回ほどではなかったが、ゴミがあふれ、生活の質が落ちていた。こんまり流のメソッドを使ってお片付けを開始。父に残すものの判断ができるか不安だったが、判断できることに驚く。ヘルパーが俺の薬を盗むから困っていると真顔で言っていた。これは父の妄想で、着たい洋服が見つからないと人のせいにするようになっていた。

吉村さん 47:52

4 月から事情があり、自ら施設へ入所。でもとても自宅に帰りたがっていた。6 月に夜中トイレに行こうとしたのか、ベッドから降りるときに尻餅をつき、大腿骨を骨折して緊急入院 1 週間の入院とリハビリで退院予定でしたが、なかなか退院しないなと思っていた矢先、病院から連絡があり、誤嚥性肺炎のため、食事は口から取れません。延命はどうしますかと聞かれる。突然の余命宣告にショックを受けるも、悲しんでいる暇はなく、お墓に入っているか、親戚を探して状況を確認しなくちゃ、式場をどうしようか、宗派は何、とやることがいっぱいでした。8 月、誤嚥性肺炎で他界。父が立って歩いている姿を見たのは 6 月の骨折する前が最後でした。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。

吉村さん 48:51

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。そして骨折で入院した頃には全く父の言葉が聞き取れず、返事に困りました。言っても通じない子供たちの様子に、最後は悲しそうな顔をして話すのを諦めたようにも見えました。食べ物はおろか、飲み物も受け付けなくなるときには、会話はできなくなります。延命はしないと決めたので、日に日に衰弱していく父。

吉村さん 49:24

近くに住んでいた妹が一番父と母の介護を担ってくれました。私は川崎にいるのをいいことに、全てを妹に甘えていました。父は妹を最後まで娘として認識しているようでしたが、私は「あなたは誰と」言っているように見えて、娘として認識されていない現実が怖くて、認めたくなくて、亡くなる時には立ち会えませんでした。父は8月21日の朝8時50分に息を引き取りましたが、その日の朝、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と言って、ギュッと抱きしめてくれました。とても嬉しかった私は、お父さん大好きだよ元気になって良かったと普段ならとても恥ずかしくて言えない言葉を返しました。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欲しかったです。

吉村さん 50:37

家が片付けば幸せになれるのではないかと考えていたのです。でも違った。最後は施設に入り、衣食住困らず、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。業者さんに片付けてもらうのは、短期間で片付けをしなくてならないときは本当にありがたいです。でも、全く自分の意思を変えず、いらないものを人に捨ててもらう片付けでは、隙間が空いた、じゃあここに物を置いておこうとリバウンドしてしまうし、幸せにはなれないと父から学びました。本当に片付けなくてはいけないものは心の中にあります。そして、そこだけは人に片付けてもらうわけにはいかず、自分でやるしかありません。冒頭でお話したように、自分で手を動かし、心を動かす片付けをただで、自分が今何を大切に生きていきたいと思っているのかが少しずつ見えるようになってきます。

吉村さん 51:42

それともう一つ片付けをおすすめする理由は、思考と書類を整えると、残された人に伝えなきゃいけないのはわかっているけど面倒、と思う作業がはかどります。面倒だと思う一つの理由は、書類があちこちにあり、そこを探すところから始めなくてはならないと、うっすら感づいているからではないでしょうか？思考を整えるのは特に大切だと思います。とある有名な本の中に1人の木こりの話が出てきます。この木こりはボロボロののこぎりで大木を何本も切ろうとしていました。のこぎりの刃を研げば、今よりもっと短時間で木を切れるのに、です。急いでいるつもりが、かえって遠回りをしているというお話です。思考を整えるのは、刃を研ぐのと似ているのではないかなと、このお話を聞いたときに思いました。

吉村さん 52:42

最後になりますが、今日の会議の中で、宮前区は2050年には川崎市の中でも65歳以上の割合が最も高くなることが予測され、一人暮らしで見守りが必要な高齢者や支援が必要な区民が増えていくとありました。私は最初に聞いたときは、他人事だったのですが、ふとから26年後って私80歳に近いわと気がつきました。人口が減っているのだから、介護してもらいたくても人手不足で介護してもらえないかもしれないと思うと、心を整えて元気でいつまでも健康でなくちゃと思いました。人生100年時代、人生を閉じるためのプレエンディングノートではなく、これからよりよく生きるためのプレエンディングノートを作ろうと考えてくださった地域の行政の皆様に感謝して終わりにしたいと思います。長い時間ご清聴ありがとうございました。

企画課 上中 53:41

説明ありがとうございました。続きまして（４）プレエンディングノートに関する意見交換としまして、初めに企画課の小西から説明をさせていただきます。

#### （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

---

企画課 小西 53:56

事例発表いただいた小川さん、吉村さんありがとうございました。非常に参考になる点が多かったかなというふうに思っております。やはりいずれにしても早いうちから取り組んでいくことが非常に重要じゃないかというところが共通しているのかなと思います。この後意見交換に入る前に、終活としてやるべきこととしてはエンディングノートから始めるのがいいっていうのはどこでも言われていますけれども、一般的なこのエンディングノートは、やはりなかなか記載する項目が多いというところで、書ききれないという声もよく聞きます。

企画課 小西 54:29

ですので今回は、人生 100 年時代で自分らしく生きるときに、より手軽に始めたいというところでこのプレエンディングノートというものを作ってみました。けれども、この中でより自分ごととして捉えやすい部分というところをフォーカスすること、あるいは終活で先ほど小川さんの話でもありましたけれども、これは役立ったという項目をコンパクトにまとめて、これだけで完結するわけじゃないですけれども、こういったものをきっかけとして、本格的に終活を始めていただけたらいいのではないかなということ案として作らせていただきましたので、簡単にご説明をさせていただきたいと思います。

企画課 小西 55:16

資料 5 として配っておりますけれども、一応この構成として、これはあくまでイメージですのでこの後の意見交換でどんどん良くなっていきたいと思うのですけれども、流れを説明させていただきます。まず冒頭では、プレエンディングノートをなぜ宮前区でやるのかっていうところを意識してもらおうと、宮前区は今後高齢化が進んでいくというところをわかってもらえる資料を入れたらどうかということでプレエンディングノートを作りました。というのを冒頭で書いております。

企画課 小西 55:44

次に終活についてというところで、このプレエンディングノートについても、いろいろ項目が書いてあるけれど終活については意外と書いてなかったりするので、まず終活って何なのというところとか、メリットなど先ほど説明したようなところをしっかりと書くと整理できるのかなというところで、2 ページ目 3 ページ目に入れたりとかですね。あるいは、終活としてすべきことというのは大体こういうことがあるというところで、やはりエンディングノートを書くのがいいよということがあります。先ほど言ったような自分事としてできることとか、あと親の終活を終えた子が役立ったところをまとめたプレエンディングノートを作りましたというような流れで、構成として考えています。



企画課 小西 56:23

とはいえ、この未来あんしんサポートノートは非常によくできているので、網羅的に全部載っています。これをきっかけに本格的に書きたいなという方は、こちらに誘導するような形の流れを作ればいいのかというふうに思っております。実際にここからプレエンディングノートを書いてみようというところで、まずはこの安心ノートでも書いてありますけど、基本情報というのをまずは整理して書いてみると。こちらエンディングノートにはないですけども、SNS でアカウントを作っている方が最近はいらっしゃるので、こういったアカウントのありなしというのは、書いておいてもいいのかなというのを案として入れたりしています。あとはこれまでの振り返りというところで、こちらのエンディングノートにもあるのですが、割と壮年期とか青年期とか結構ざっくりとしているので、やはりカテゴリー別に、学校編でも小学校中学校でも一番思い出に残っていることなどを分けて書くと、書きやすいのかなということで、こんな感じでまずは振り返ってみるというところで学校編や仕事編、多くて大体 3 回ぐらい転職するという想定で 3 項目ぐらい入れてみました。

企画課 小西 57:29

あとは家族編というところで、やはり家族との思い出というのは両親、配偶者、子供といろいろわかれてるので、それぞれ自分が行って楽しかった思い出を振り返るのもいいのかなと。あとはこちらにはないのですが、旅行編というところで、やはり一番思い出に残っているもので旅行が大きく占めているのかなというところで、例えば楽しかったランキングというのを振り返って書いてみるのもいい機会なのかな。またあそこ行ってみたいなという形になるのもいいのかなというふうに思って、こんな項目を入れております。ここからは、振り返ってやりたいことを作ってみたらどうだろうという。先ほどの舟田館長からも説明がありましたけれども、やりたいことリストをとりあえずランダムでいいから書き出してみるのは、本を参考にステップを作ってみました。

企画課 小西 58:11

例えばステップ 1 としてとりあえず思いついたことを何でも書き出してみると、それを簡単にできそうなものから並び替えてみて、次に実際実現したい年齢を入れてみるということで、それを見直す、といったステップで書いてみたらどうかというところで、実際、さっきのところには 30 項目くらい書き出すと本にも書いてありましたけれども、なかなか書けないのかなということで、これはあくまで参考ですけども、こういったやりたいことの例を例示で出すと書きやすいのかなと思います。

企画課 小西 58:44

例えば、資格を取りたいなと思っていた、何となく思っていたけどできてないなということを書いてみるとか、あるいは富士山に登ってみるとか、スキューバダイビングチャレンジしたいと思っていたけどそういえばできてないな、ということを書き出すことで意識するので、こういったことを、30 項目ありますけれども書けるところからどんどん書いていく。

企画課 小西 59:06

思いついた順に、後で整理しやすいように、例えば短期中期長期みたいな優先順位を分けて書けるようにして、最大 30 個くらい書けるようにしていると、次のステップで実際に並び替えるために、先ほどの並び順を書けるようにして、できる順番から書いていくことで、やりたいことリスト完成です。最後に目標の年齢を書くと、何歳までやろうと思っていたなというのを意識するのかな。そんなリストをこのエンディングノートのところではあまり具体的に書いてないですけども、より書きやすく、チャレンジングな形で作ってみました。

企画課 小西 59:46

それ以外にも、これだけだとエンディングノートとして足りない部分があるので、やはり書いておいてください。先程小川さんも言っていましたけれども、書いておいて役立った項目というのはあくまで例示です。これはこの後の意見交換でこういうのを入れた方がいいということをお聞かせいただきたいのですが、例えば家系図とかというところ、先ほど小川さんが言いましたが、こういう時役立ったよっていう、これ宮前区のキャラクターのメロコスですけども、こんなとき役立つよ、みたいな言葉があると説得力があるのかなと。

企画課 小西 01:00:13

あとは先ほど家族の連絡先がありましたけれども、友人の連絡先とか、あるいは預貯金のところ、これも金額というか、どこに口座があるのか、あるいは年金の部分、生命保険の部分もここ簡素に書いて、あとは介護になった時の意思判断というところは今のうちにしておいていいのかなというところで、病気になって MSC をするのかしないのかという選択肢の部分があって、これは未来安心サポートの内容ですけども、こういったものを割とコンパクトに入れてみてはどうかというところですよ。

企画課 小西 01:00:43

この後先ほど吉村さんとも事前にお話させていただいて、お片付けというのは自分事として始めるきっかけとして非常に良いという話がありましたけれども、片付けのコツを今後、吉村さんにポイントをまとめてもらおうと、参考になるのかなというところとか、あるいはここから行政よりの話になっていくのですけれども、やはり地域活動を進めるということで、繋がりが最も寿命に影響するというデータも実は流れているので、こういうデータを入れたらどうかなというところで、人との交流が1週間未満から健康リスクに繋がるのです。やはり人と繋がらないと自分に影響するのだよと。あとは社会参加、役割を持っていると男性のうつ発症リスクが7分の1になるよなど。あるいは繋がりが最も重要に影響するということで、先ほどタバコを吸わないよりも人と繋がりが健康への影響は大きいと、こういう数字で説得力を与えて、やはり地域で繋がりませんかというところに繋がればなというところですよ。

企画課 小西 01:01:35

これが先ほど、地域デザイン会議ともう1個、双壁をなすソーシャルデザインセンターというものです。実は宮前区で、このコミュニティをやる機会、緩く繋がるきっかけとしての場としてみやまえ BASE というのに実は取り組んでおります。小川さん、藪本さん、吉村さんにご参加していただいています。年に

4 回ぐらい、3 回ぐらい行っているの、こういった場に繋げていくことで地域に繋がるきっかけを与えたいなというところでこういうページを入れるとか。

企画課 小西 01:02:03

あとは地域包括ケアというところで、みんなで支え合いのシステムっていうこれは川崎市だけではなく全国的に進めていますけれども、そのために活動している団体を紹介するとか。

企画課 小西 01:02:13

あとは最後ですけれども図書館。先ほど舟田館長が言っていましたけど、やはり地域のことを知るの、大事ですので、本の借り方って、実は今ユニクロ並みに無人で簡単に本を借りられるので、こんな簡単に借りられますよとか。あとアプリができてとても便利なので、こういった内容を入れたらどうだとか。あとは最後にブックリストがありましたけど、ああいう宮前図書館で借りられる終活ブックリストを提示してみたらどうかとか。なかなか議論ができないと思いますので、叩き台を作ってみましたのでこのあと意見交換できたらなと思っております。

企画課 小西 01:02:53

意見交換のポイントといたしまして、まずは一応3点あって、この構成をこちら事務局側で作ったので、そもそもどういう構成がいいのというところとか、あるいは終活という内容で今回専門家の方もいらっしゃるの、もうちょっとこういう表現がいいのではとか、あとは書いておいて役立った項目というのを経験されている方がいらっしゃるの、ここは入れた方がいいよ、あるいはこれは不要だよとか、そういった意見交換をこのあとできればと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

企画課 小西 01:03:24

では、なかなか意見、意見出しにくい部分もあると思うのですが、事例発表していない方から、まずは専門でいろいろやられている土田さんにまず初めにご意見とかあればいただきたいなと思っております。

土田さん 01:03:42

そうですね。エンディングノートに関しては向丘出張所でエンディングノートのセミナーをやらせていただいて、他のエリアでも、エンディングノートの書き方セミナーみたいなものを何回かやらせていただいているのですけれども、1回参加された方が、翌年同じセミナーをやるとまたいらっちゃって、あれ去年受けましたよねって言う、いや去年も受けたのだけど、全然進んでなくて今日続き書きましようかっていうと、エンディングノート自体どっか行っちゃったわというふうに、やはりエンディングノートに興味がある人は非常に多いと思います。そういったセミナーを開催すると非常に多くの方が参加していただけるのですけれども、その場では結構最初簡単に書いたりして、筆が進むのですけれども、いざ家に帰ると、おそらくそんなに急いでやらなくていいわと言って、どっかに置いておくと、そのまま雑誌の中に埋もれたりとかして、どこかにいってしまってそのままになるというケースが非常に多いと思います。

土田さん 01:04:53

やはり先ほどおっしゃられた通り、書く内容が非常に多い。というのと、多岐にわたっているので、今回プレエンディングノートという非常に簡潔なエンディングノートの作成は取っ掛かりとしてはいいのかなと思います。書く部分が大変だということで、私が思っているのがこちらの 20 ページに書いてあるように、選択肢型、チェックを入れる欄があると思うのですけれども、こういったチェックであれば簡単に入れられると思いますので、そういったチェック項目を多くしたら、皆さんの書く負担が減るのかなと思います。

土田さん 01:05:41

あともう一点、私のところにも相談する方は、先ほど小川さんもおっしゃいましたけど、どこに相談したらいいかわからない、何か問題があったときに、例えば遺言書を書こうと思うけど誰に相談したらいいのかっていう話を相談されます。その際はやっぱり行政書士さんであったり司法書士さんであったり相談するのがいいですよという形で、例えば遺言であれば、行政書士司法書士、相続税については税理士とか、そういった相談先の一覧表みたいなものを載せるのもいいと個人的に思っております。はい、以上です。ありがとうございます。

企画課 小西 01:06:25

ありがとうございます。相談先は特にどこかの具体的な司法書士さんじゃなくて、司法書士さんに相談するといいよというのがわかるといいですね。

土田さん 01:06:34

そうですねその通りですよ。あまりこう書けない。行政の方は書けないかなと。

企画課 小西 01:06:40

何となくこの相談の分野というか、広くということですね。

土田さん 01:06:44

はいあと行政書士会とか、県とか市とかであると思いますのでその連絡先を書いておくとか、がいいと思います。

企画課 小西 01:06:53

ありがとうございます。引き続き、エンディングノートに社協でも取り組まれている菅さんに専門的なところで、もしご感想やご意見があればお聞かせいただきたいです。

菅さん 01:07:09

はい、ありがとうございます。今回のこのプレエンディングノートを元々事前に拝見して、6 ページ目から 15 ページぐらいまでのところは、ちょっとアレンジされたというような形になっていると思うのですね。従来のこの未来安心サポートノートにない部分というか、もうちょっとより細かくされているとか、

そういう部分はとてもいいかなと見ていて思いました。あとそれから、後の部分に関しては未来安心サポートノートをある程度活用しながらというようにところで、全部書くとやはり長いので、こういうふうに簡潔に抜き出していただけるというようにところに関しては、取っ掛かりはやっぱやりやすいのではないかなと思ったところです。

菅さん 01:08:10

それと、実際に私どもで社会福祉協議会でもエンディングノートに関するセミナーというものを毎年行っているのですが、その際に講師の先生からお話があった内容で、特に生命保険に関しては、実際にご自身、その講師の先生の親が亡くなったときに入っているか入っていないかとか、全くわからなくて困ったというようなことをおっしゃっていて、そのときに私も自分の両親の保険を把握してないよなと思ったのです。なのでそういった部分に関してはやはりこういうふうに項目として書いてもらえるといいのかなというようにことは、私も、地域の方からお話を伺うときに、そういった話も一つ例としてお示しするようなことはしていますので、こういったところで全部の項目というよりも、こういった簡潔的なもので作られるというのも一ついいかなというふうに思いました。あと個人的には、やりたいことを私は 30 個も思いつかないので、そこはちょっとつらいかなということはある小西さんに申し上げたのですが、これは全部埋めなきゃいけないものではないと思うので、たくさん書きたい人はこれでもいいのかなと思います。以上です。

企画課 小西 01:09:46

ありがとうございます。お 2 人には事前に説明してご意見もいただいていたので、サポートにご意見を伺いました。この後感想というか、今の話を聞いて混じった意見でも構いませんけれども、先ほどの観点でご意見をいただける方はいらっしゃいますでしょうか。

企画課 小西 01:10:08

指名していいですか。辻さん、よろしくお願いします。

辻さん 01:10:12

辻です。よろしくお願いいたします。エンディングノートとプレエンディングノートで、エンディングノートは自分の子供とかに残すために、小川さんがさっきおっしゃったように、その後問題なくちゃんとやってもらえるようにというメッセージがあるものだと思うのですが、プレエンディングノートは自分自身のやりたいことというのにも入っているので、自分へのメッセージと、それから次の世代へのメッセージの両方が含まれているので、それを一緒にした方がいいのか、一緒にしない方がいいのかなと思いました。

辻さん 01:10:51

というのは、私も去年母、一昨年父を亡くしたのですが、例えば父が子供の時どうしていたのだろうか、若いとき何を思っていたのだろうかとか、そういうことはすごく知りたいなと思って、そういうことが書いてあるととてもいいなと思って。それは次の世代へメッセージとしてほしいのですが、

何か自分がやりたい 30 のことが書いてあって、これは出来なかったなお父さん、とそれを見るのはすごくつらいなっていうか、そういうのがあるので、私自身も何か子供たちが、私が 30 個書いていてお母さんこれもしなかったし、これもしなかったし、でもしてあげたらよかったなと思ったらかわいそうかなと思うので、何かその自分へのメッセージのものと、次の世代に残すメッセージというものが別れていてもいいのかなというふうに思いました。

辻さん 01:11:51

それからさっき小川さんご紹介になったことがノートというのがありますが、あれはサイズがすごく小さいですね。それはすごくサイズに実は意味があって、みんななかなか書かないのは、夜時間があつたから机に向かって書くっていう、その行為自体がなかなかできなくて、あれはお薬手帳と同じサイズですね。

辻さん 01:12:16

お薬手帳ってお医者さんに行ったときにみんな待たされるじゃないですか。そのときに一緒にかけたらいいねという、そのちょっとした隙間時間を作って書けるサイズというのを考えられたそうなのです。そういうのも考えてもどういう場面で自分が書くのかなということを具体的に考えてみるともっと書く人が増えるのかなと、そういうことも考えてもいいのかなと思いました。すいません勝手な感想ばかり申し上げました。ありがとうございます

企画課 小西 01:12:44

ありがとうございます。他に何かご意見ある方とか、藪本さんお願いします。

藪本さん 01:12:55

ありがとうございます。私はちょうど 40 歳のときにファイナンスクリニックという、弁護士たちが面と向かって相談に応じるちょっと手前に、要はプレ相談のようなインテック、そういう一つの機関を作ったのです。それで朝日新聞に毎週連載して全国から相談を受けていたわけですけど、そのとき非常にやはり感じたのは、専門家に当たる前に、まず自分がどうしたいのかという、それを述べる場が必要だというのはもちろんなのですが、そこには誰かやっぱ聞いてくれる人が必要。例えば、今日舟田さんのお話で、50 歳から人生を楽しむ人がしていることとありました。これまさに終活ではなくて老活、老いてなお活性化させるっていうそれが今本当に求められていることだと思うのですが、それは何が一番の素晴らしいことかということ、人と話すという、つまり自分が何をしたいのかこれまで何をしてきたのか、いつ何が楽しかったのか、それは対面して、そのダイアログというか対話をして話す人が前に座っていて、それで自分もどんどん引き出されていくという。

藪本さん 01:14:25

そういう時間が今最も必要だし、最も求められているのではないかと思います。本当はそこに専門家がいればいいんですけど、なかなかその専門家を区で育成していくこと、それは素晴らしく求められることだと思うけれども、もう一つはやはりこうやって一緒に年をとっていく人たちが互いに何か聞き合

う、そうやってインテックし合うようなそういう場がまず必要かなと思いますね。

藪本さん 01:14:52

それと今私は何をしているかというと配偶者が弁護士なものですから、裁判官もしています。なので時々配偶者が財産管理とか、委任契約を受けている人が、あるとき突然倒れるのですね。もっともっと遺言書書くのはずっと先だったと思っていたら、実はそうではなくて、本当にベッドの傍に駆けつけて公証人と私と、そして弁護士で、聞きながら遺言書をまとめるというそういう作業を時々します。

藪本さん 01:15:30

そのときに思うのはエンディングノートというのは、法的効力が全くないのですね。なので、ここに書いて、次の世代に何か伝えるということは、それはそれで素晴らしいことだし、私も例えば遺言書を書いたりするときになぜこの子に譲るのかとか、そういった理由は感謝の気持ちというのに必ず書いて欲しい、というか書いてくださいと言うのですね。

藪本さん 01:15:58

それはとても必要なのですが、でもエンディングノートにはその法的効力がない。なので、今日のお話で例えばじゅんさんはやっぱり一人っ子でね、親がじゅんさんのことを愛して育てていた。だから家族内コミュニケーションを取る必要がないのだけれど、やはり家族で、兄弟で、いろんな感情を考えながら、元々コミュニケーションが取れてない場合が多い。

藪本さん 01:16:28

そういうときにやはりその家族の調整をするのがすごく大事で、それをどのタイミングでするのかということが、やはりエンディングノートを誰か読む人がいて、そこにいつどのタイミングで専門家が関わってあげるか、というのをそこに入れる余地を残しておいた方がいい、いいと思いますね。先ほど専門家に紹介するってことはありましたが、専門家を紹介するともう本当に特に日本人はそうなのですが、なかなか自分を主人公にというのがなかなか下手な人種というか民族だと思います。そのときにやはり私を主語にして、きちんと専門家の前でも述べたいことを述べる。書き留めてもらいたいことを書いてもらうっていうのは、やはり例えば弁護士に言うのは難しいかもしれない。そこに誰か1人介在している、そういう必要がやっぱりこれから求められると思います。

藪本さん 01:17:36

はい、すいませんちょっと長くなりました。

藪本さん 01:17:38

それでもう一つは、私はその40代からエンディングノートにはそんなわけで、多分私がその事業始めた頃にエンディングノートが出てきたのです。なのでエンディングノートに取り組んでいるファイナンシャルプランナーがとても多かったのです。うん。ただエンディングノートはやっぱり1人で書くと行き詰まってしまって、さっきお話があったように、どこかゴミの山の中に埋もれてしまうと、もう本当にそ

の可能性があります。だからそれを活かしていく、次に繋げる道筋を作っておかないといけない。それからやっぱり、さっきのように専門家が本当に必要な人はいます。なのでそういう人たちに気づいてあげる何か仕組みが実はとても必要だとは思っています。はい、すいません長くなりました。

企画課 小西 01:18:29

ありがとうございます。他にご意見とかもしあれば感想とかでも構わないですけども、吉村さん。

吉村さん 01:18:41

私も今回このお話を聞いたときに、エンディングノートは自分の人生を閉じるために残された人が困らないためのノート、じゅんさんのエンディングノートはまさにその通りで、それが必要だけでも、本当さっき辻さんがおっしゃったように、お父さんたちお母さんたちって、どこで生まれて何を感じて、どんな人生を歩んできて、今自分たちがいるのかと振り返れる。

吉村さん 01:19:12

1人1人の物語としてのエンディングノートというものがあっていいのではないかなと思うのですね。やっぱり今既存のエンディングノートを書きづらい、書かないというのはそもそも、そこをまずやっぱり皆さんがフォーカスして考えるべきじゃないかなと私は思います。

吉村さん 01:19:33

やはり面倒くさいとか、その理由をもっとリサーチをするとか、書かない理由って何なのだろうというところをまず一番考えて、そこを突破するにはどうしたらいいのか、やはりそもそも今の情報は完成形ではない、書かなくてはいけないのはわかっているけど、まだ自分も全然生きるつもりだし、まさかだけどいざまさかが来たときに書いていなくて困る。

吉村さん 01:19:58

うちの父のときみたいに、うちも司法書士さんに相談に行ったのが亡くなる2年前ギリギリだったと妹は言っていました。あのときに行けてよかったけど、あともうちょっと遅かったらもう間に合わなかったと言っていましたので、亜里さんもそういう現場で実際にされているということを聞くと、例えば重要な書類とか重要な銀行の口座を書けなくても、自分がどこで生まれて何をしてここに至ったみたいな物語が書けると思うのです。

吉村さん 01:20:30

誰がどこに住んでいるかは調べなきゃわからない。銀行口座や保険証を調べて書くのは面倒くさいですが、自分の人生を振り返って書くのって何も資料いらないですよね。自分の思い出と、そのとき感じた色々なことを書き留められるノートがここ宮前からプレエンディングノートとして誕生したら、すごく素晴らしいことじゃないかなと思います。

吉村さん 01:20:56



データベースではなく、やはり自分が生きている自分の物語を紡いでいくという、その過去も未来も、というものができたらいいなと思っていて、私は表にして書くというよりは 1 本の直線にして、中に例えば 0 歳から 12 歳まで 1 本の直線にして見開き 1 ページを作る。次は 12 歳から 24 歳までで 1 本の直線を引いて、見開き 1 ページを作る。そこに自分の人生の出来事を書いていく。

吉村さん 01:21:37

私みたいな 50 歳の人は過去を振り返って、このときに主人と出会ったとか、どんな印象だったとか、そのとき好きな曲は何だったとか、何を食べ、何が好きだったとか、何かそういうものを書き留めて、それこそそのときに、対話形式で、亜里さんのちょっとお力というか、対話という形でこの紙上で対応しながらそこに書き込んでいく、というものが作れたら、それを見たあとに残された人も、お父さんこういう人生だったのだなとか、何かお母さんどういう思いで今まで生きてきたのだなとか、こういうの好きだったのだって、なんか普段のコミュニケーションでやはりそんな話することないじゃないですか。家族でもなかなかないので、それを自分で物語として書き記しておくというのは残された人にとっても、すごくいいことじゃないかなと思っています。はい、すいません。伝わったかわかりませんが以上です。

藪本さん 01:22:37

一つ付け加えると、今市民広場の前で物語あなたの物語を話そうという旗を立てて、私は対話の会をやっているのですね。それは北欧のフィンランドから学んだところがあって、フィンランドの区役所前とか市役所前では、あなたの話聞かせてという旗を持って職員の方が歩いているのです。それはフィンランドの方は、行政の職員の中に対話を学んだ人がたくさんいるために、これは今、国連で幸福度が第 1、ずっと高い、なぜフィンランドがっていうその理由だというふうにされているのですけども、要は対話っていうのは、話すよりも聞くが大事。その聞く人がたくさんいる。その聞く人がいることによって、やっと自分の物語を、私はこうだったっていうことを静かに話していくことができるというね。

藪本さん 01:23:42

なのでそういう場が、このエンディングノートっていう名前はエンディングにしないで名前を変えてほしいと思うのですけれど。はい。私ももう 60 代に差し掛かっているので、40 代のときとやはりちょっと感覚が違う。今エンディングノートを書いてくださいって言われてもあまり書きたくないかもしれない。もっと違う名前をね、自分の地図、例えば、日本にポルトガルから輸入されてきたものでかるたがありますけれど、かるたを誰かが読むと次の下の句を誰かが読むみたいだね。でも、かるたって例えばイタリアでは地図という意味があったり、実はカルテだったりデータですね。なんでそういう何か、宮前かるたとかね、そんなような何か新しい名前をつけて、それでこの町に広められたらなというふうに思ったりしました。

出嶋さん 01:24:39

今日は公募で出席させていただいています。私は今民生委員と、それから仕事としては行政書士をやっております。さっき宣伝していただいたのですが、民生委員をしていて、相手をする人たちはみんなお年寄りなのです。私ももちろんもうかなりの年ですけども、そこで私もエンディングノートじゃなくて

メッセージノートというのを作って、今違う名前がないかしらってということで、エンディングというのは嫌ですね私は。何か人生おしまいになっちゃうみたいな、メッセージっていうのは要するに残された人に対してのメッセージで、メッセージノートというのを作って、そういう席でセミナーみたいなものをしてお配りしているのですね。

出嶋さん 01:25:33

次に会ったとき書いていますかって、ほとんど書いていません。やはりノートの中で何が大事かということ、説明しながらやっているのですけれども、なかなか浸透するのが難しい。まずここに書いてあるのですが、名前とか生年月日はすぐ出ます。本籍地はって聞いたときに、みんなぱっと答えられない人は結構多いです。なぜ本籍地が必要なのかということをもとにまず相続のときには、自分が生まれてから亡くなるまでの本籍が繋がってないと駄目なのです。それを説明するとああ〜という顔をされて、そういうことで本籍地が必要なのだなということがわかっていただけるのですね。

出嶋さん 01:26:26

だからこういうものを作るときに、こういうことはこういうときに必要ですよという説明みたいなものがあってもいいのかなと思うのが、ほとんどの皆さんが親に対してなんですけど、私は自分自身、それから民生委員会でお相手をしているお年寄りの方たちの気持ちとして、一応ご意見を述べさせていただきました。ありがとうございます。

企画課 小西 01:27:02

ありがとうございます。貴重なご意見ありがとうございます。もう 1 人公募でお申し込みの秋山さんもお感想でも構わないので。

秋山さん 01:27:10

秋山です。私はエンディングノートを書いてあるのですが、もう少し詳細のこちらに近いようなものをこの前保険会社の方のセミナーでいただきまして、やはり手が見つからないのです。あまりに詳細で。

秋山さん 01:27:25

でもそのことを子供に伝えました。それをきっかけに、そのことを伝えなければ、そういうところに置いてあるからねと一応言っているのですけれども、それを今度 2 人子供がいて、1 人に聞いて、それがもう 1 人の方に伝えたら、気になるね、生きているうちにそういうのって話しておいた方がいいというふうになったのですね。見せて開示してどうのこうのデータ詳細を伝えることもないのですけれども、それをきっかけに会話ができるといいますか、一つ共通の話題、なかなか今微妙な世の中で一つ思想とか哲学で、いろいろ考えることに対しても親子で話すことはなかなか難しいところもあると思うのです。

秋山さん 01:28:10

そういうときにいいのではないかなと思うのと、あと私自身が親も相当遅くに生まれたことですので、もう全然聞いてないのです。そういうことを、今自分のことを書いている時に何を考えていたのだろう

というふうに思うのですね。もう聞くすべがないということを思うと、やはり普段はそれをきっかけに話題が広がればいいなというふうに思います。

秋山さん 01:28:33

それと今お話聞くと、映画を思い出します。マディソン郡の橋という映画がありますね。本当に短い間に恋をした母親の思いを記したものがあのですが、それは死んだ後に見てちょうだいという形に残したと思うのですが、屋根裏のつづらを開けるとそのときの声をしたとき、心が揺れ動いた決断がどうだったかっていうことを書いてあるわけです。それを見たときにこどもが初めて親を、母親を、そのときは、ですけどね、理解したという。それ以降それを開いたことによって、それぞれの問題を抱えている 2 人の男子と女子のこどもが人生をまた切り拓いていくというようなふうに繋がっていたと思うのです。

秋山さん 01:29:21

ただそれを思い浮かべると、やはりこれ自分のことだけをデータとして残すのも大事ですけども、振り返るということで、それをきっかけに何かそういう話題につなげていけたら、もっと素敵だなというふうに思いますので。あと、確かに名前ちょっと気になるかなと思いますね。

企画課 小西 01:29:42

ありがとうございます。実はこのあとそこもポイントに入れていまして、いろいろこの場に出てくる部分あると思いますが、意見交換する場も設けておりますので、ぜひまた前向きな表現というのもこの場で提案できたらなと思っております。

企画課 小西 01:30:01

あと、発言小川さんとかは何か、ありますか？

小川さん 01:30:07

皆さんのお話聞いていて、確かにうちの母は 69 で、違います、母が 66 で亡くなって、父が 69 で亡くなった。なので、父が 56 歳で母が 66 でした。亡くなったときは。そのとき私はもう 20 代後半、母が亡くなったときは 20 代後半だったですけども、20 代なのでとにかく遊びまくるというか飲みに行ったりとか、お芝居をやっていたのでお芝居のことやったりとか、沖縄好きだったので沖縄に旅行行ったりとか、そういうことばかりしていたので、ちょうどその時期って全然母親とも父親ともゆっくり会話をしていた時期ではなかったなというのを皆さんのお話を聞いて思い出して、「そういえば母ってどうやって生きてきたのかな」とか、「父って地元でいたときどうやって生活してたのかなっていうのも、全然そういえば聞いてなかったな」というのをさっき本当にふと思って、それを子供たちが感じるのかなって思うと、そういうことも色々残しておくのがいいのかなというのは、それを聞いたからどうなるっていうわけではないと思うのですけれども、そういう部分も残せるものだしいいのかなというのは本当に思いました。はい。

企画課 小西 01:31:24

はい、ありがとうございます。辻さんからのお話で、次の世代と自分のメッセージが一緒になっているので分けた方がいいのではないのかっていう観点と、あとは藪本さんからありました、やはり対話で話し合うと。対話の部分がすごい皆さん共通であって、秋山さんも子供たちと対話するときにはいい機会になるのではないかとこのころで、私は自分だけだと書かないけども、誰かに伝えたいという部分の要素があると、多分書きたくなるというか、書かなきゃいけないというのやはりそこがポイントになるということですかね。なのでそこら辺の書きやすさは、今回いろいろご意見はあるかと思うのですが、いろいろな例えば、学生時代、思い出に残っていることとかっていうので、前の元々のエンディングノートとは違って、書きやすくしているところがありますので、その辺りはまた今後ともご意見をいただきながら、ポイントとしてはやっぱり対話というか繋げていくというか、誰かに話しながら残していけるような部分というのが大事なのかなというところと。

企画課 小西 01:32:26

実は冒頭で説明しましたが、1月にセミナーを開催したいという中では、参加した人が交流する場でそれぞれ自分の人生を語るじゃないですけど、そういう場があってもいいのかもしれないですね。そういう場面があると、先ほど藪本さんが言われたような、誰かと話していくきっかけもあるでしょうし、あとは土屋さんが言ったような、この中に相談先もちゃんと書くってところでそういうところにいざというときは相談した方がいいよというのを書いていくというのが大事なかなと。そういう感じですかね。一応簡単にまとめちゃったんですけど一応今まとめてもらっていますので、何となく意見の内容を説明していただいてもいいですかね。

石塚計画デザイン事務所 千葉 01:33:13

今の話を二つのボードでわかれて書いているので、吉川の方から。

石塚計画デザイン事務所 吉川 01:33:20

今、小西さんからまとめていただいた通りだと思うのですが、やはりお話いただいた中で皆さん、関心があるけどやはり書くハードルがすごく高いってところをいろんな方からご意見いただきました。やはりそこで、本当繰り返しになるのですが、対話をする事で、話すことでそれを引き出せる、そういったきっかけになるのではないかなというところがありまして、あとはやはりその書かない理由というのを掘り下げてより書けるようにしていくことが大切なのではないかというようなご意見もありました。

石塚計画デザイン事務所 吉川 01:33:50

あとは課題としてはエンディングノートというものは法的な効力がないということで、専門家に繋げていく、書くきっかけにはなるけどそれをいかに専門家に繋げていくかというところがポイントになっていくのではないかとこのころで、また、書くことによってデータベースだけでなく物語を紡いでいくというような。物語を書き留めていく、そういうことがご意見として挙がりました。やはりそこで、自分へのメッセージなのか家族へのメッセージなのかというところで人生の振り返りになる一方で、その家族へのメッセージの分け方が大事だよなというところ。でもそういう家族へのメッセージとしてやはり振り返ること。物語を普段の会話から出てこないところを話すきっかけになるので、今のうちにやって

いくことが大事だよねということが挙がっていました。あとは項目としては、誰に相談すべきか・できるか、こういうことはこういう人や、こういう窓口で相談できるといいよねということと、あと具体的には生命保険について、やはり全く把握していない人が結構多いので、そこは書いておけるといいよねということがありました。次に構成についてです。

石塚計画デザイン事務所 千葉 01:35:05

重複してないところだけ言っておくと、具体的にどういう構成や表現をしていくかというところを言っていくと、簡潔なのが良い。未来安心サポートノートとの棲み分けみたいなことの位置づけもあるので、完結でかつチェック方式みたいになっていると、つけやすいよねという話があったのと、コガモノートがお薬手帳と同じサイズということで、サイズ感っていうものも一つの視点として提案があったのかなというふうに思います。あとやりたいこと 30 個っていうのが書くのが大変なのではないかというような話もありました。あと自分のことを書いていくときに、マトリックスというか表の形式になっていくのか、さっきは干支順に、年単位ということで、振り返っていけるということもわかりやすいのではないかなというようなお話も出ていたというのを、こちらにないこととして補足します。はい、以上です。

企画課 小西 01:36:05

はい、ありがとうございます。何となく今意見出たことっていうのをまとめていただきましたけれども、一応 1 月ぐらいい来年のセミナーをやりたいという中で、この場だけでプレーエンディングノートを議論できないので、改めて今の意見を踏まえて我々側でまたアレンジしながら、皆様にメールアドレスとかお聞きして、この後。知っている方もうあれですけども、そういう意見を聞きながら、ブラッシュアップしていきたいなと思っておりますので、引き続き、またご意見いただきながら、いいものにしていけたらなと思っておりますのでありがとうございます。

企画課 小西 01:36:39

一旦このブレンディングノートの意見交換については以上となります。

企画課 上中 01:36:45

皆さんご意見ありがとうございました。それでは引き続きまして（５）終活に変わるポジティブな表現について、企画課の小西から説明をいたします。

## （５）意見交換② 終活に代わるポジティブな表現について

---

企画課 小西 01:36:56

着座にて説明させていただきますけれども、まさに今出てきた終活という言葉が引っかかるっていうのは、私もこれをやっていて、前向きな話をしているのに終わりの活動っていうのはどうも引っかかるというところで、これは皆さんももういろんなところで出てきましたけれども、まさにこれは終活っていう言葉もそうですし、エンディングノートというものも多分そうなのかなというところで。とはいえ、終

活ってという言葉が広く広まっていてインパクトがある言葉でもあるので、併記するとか、一緒に合わせて出すことで宮前区オリジナリティの部分というのを出せるのかなというふうに思っております。

企画課 小西 01:37:33

ということでなかなかいきなり振られても厳しい部分あるかと思うのですが、お手元に付箋を用意させていただいておりますので、これは終活という言葉でもいいですしエンディングノートっていう部分でもいいと思うのですが、例えばこういう表現がいいのではみたいなところを、ぜひ10分間と時間は短いですが、書いていただいて。一通り書いていただいたら我々職員が回収して前に出しますので、それをそれぞれどんな感じなのか、あんまり書けなかったら書けなかったでも構いませんので、説明いただいて、その後簡単に意見交換して「これいいんじゃない」「あれいいんじゃない」という形で今日決めることはできないですが今後の参考にしたいなと思っておりますのでご協力いただきたいと思います。とりあえず10分間、今42分なので、10分。52分ぐらいまでに書いていただいてもいいでしょうか？

企画課 小西 01:38:27

横書きですかね。よろしくお願いいたします。これでそろいましたかね、皆さんお書きいただきましたかね。はい、ありがとうございます。それではそろいましたので、簡単にどういう意図で書いたよっていうご説明をいただきたいなというふうに思いますので。右端の秋山さんからご自分で書いたやつをご説明いただけると。

秋山さん 01:39:25

単なる思いつきです。あんまりぴったりに思わないのですが。勘なので。しまうという言葉とかね、今、始末とかっていう、日本の言葉に響きが美しいなと思って。終わるということですね。始末。なんていうので書いてみました。ノートか帳面かそれはどちらでも。でも、そんな感じです。

石塚計画デザイン事務所 千葉 01:40:01

はい書いていただいた振り返りノートっていうのは使っていて、うん始末するノート、あるいは帳面。そして「しまうノート」という言葉をいただきました。ありがとうございます。次小川さん。読みますよ？

小川さん 01:40:19

大丈夫見えます。いっぱい書きちゃったのですが、1個は「ハートフルノート」でハートフルを今調べたらそういう意味でした。なんて書いてあるのですか、愛。

石塚計画デザイン事務所 千葉 01:40:31

優しさが溢れているさま、愛に満ちているさま。

小川さん 01:40:34

はい、なのでハートフルノート、そして下がね、ラブインフォメーションノートってちょっと怪しい雰囲気がありますね。ラブなしで、インフォメーションノートで。インフォメーションノートがいいかもしれない。何となく伝えるとかいう意味ですかね。

小川さん 01:41:09

もう1個は「ファミリーコミュニケーション」。そのままで家族のコミュニケーションするためのノート。ファミコミノートとか、そんな感じでも良いかもしれない。はい。そんな感じです。

企画課 小西 01:41:21

ありがとうございます。菅さん、

菅さん 01:41:24

すいません。私は出してないです。

企画課 小西 01:41:26

大丈夫です。ありがとうございます。では辻さん。

石塚計画デザイン事務所 千葉 01:41:31

読みます。エンディングノートから二つ分岐した図になっていて、「フィニッシュノート」と「ゴールノート」って書いていただきました。

辻さん 01:41:41

はい。すいませんさっき言ったように、次世代へのメッセージっていうデータとそれから自分の物語を伝えるっていうのと、それから自分自身のゴールっていう何かゴールノート。私は自分のゴールノート書きたいなと思ったのですが、やりたいことを30個書くっていうのはすごくチャレンジしてみたいなと思って、そういう何か両方2部制にして、そしてそれはいいのではないかなと、勝手に思いました。前向きなゴールノートでいきたいと思います。ありがとうございました。

企画課 小西 01:42:14

次は土田さん。

土田さん 01:42:15

はい。ノートって感じじゃないですけども、こんな漢字を入れたらいいかなというので、「思い」というと、それは自分の思いと家族への思いで「思う」と、「楽」っていう字ですかね。これは今後の人生を楽しむ、楽しいっていう楽と、楽に書けるエンディングノートということで、楽という文字はどうかかなと思いました。

企画課 小西 01:42:43

ありがとうございます。では出嶋さん。

出嶋さん 01:42:48

はい。私訳の分からないこと書きちゃったみたいで。最後に書いたのが「私のメッセージノート」

石塚計画デザイン事務所 千葉 01:43:01

もう一つが私の生きてきた道、私

出嶋さん 01:43:03

それもなかなか難しいですね。

企画課 小西 01:43:07

先ほど元々取り組まれたメッセージノートって言われましたものね。

出嶋さん 01:43:10

そうですね。だからそれはちょっとやっぱり使ってみました。はい。

企画課 小西 01:43:19

ありがとうございます。はい。では藪本さん。

藪本さん 01:43:22

私はですね、頭にやっぱり安心といいたいのので「安心の処方箋宮前カルタ」っていうタイトルはどうか  
なと思ってですね。先ほどちょっとだけ話しましたがかるたは元々ポルトガルから伝来した日本の遊  
びですけど、でもカルタの語源はイタリア語で地図っていう意味なのですね。なので、自分の人生をこ  
こから漕ぎ出しましょうっていうそういうメッセージを込めて。もう一つお隣の「メッセージノート」が  
いいなと思ったのですね。ただ子供へのメッセージはいつでも書き換えられるようにしておいた方がい  
いと思うのですね。これが最後というのではなくてですね、なので自分の成長とともに子供を成長ととも  
に書き換えていくという意味で、付録で「メッセージノート」というのをつけて、書き換え可能にしたら  
いいと思います。

出嶋さん 01:44:17

わたしはそれを書くときには、鉛筆で書くようにといつも言っています。消せるように。

藪本さん 01:44:25

なるほど、ありがとうございます。通じました。

企画課 小西 01:44:32

次は吉村さんお願いします。



吉村さん 01:44:33

私は「プレエンディングノート」改め、「プレイングノート」っていうのにしたのですが、これは私じゃなくて主人が私のプレゼン体験談と、あと自分の物語を紡ぐようなりプレイエンディングノートができたらいよいよねというので、主人が勝手に聞き間違えて、これプレイングノートっていうのでしょと言ったのをきっかけに、今日書きました。自分の人生をプレイするという意味らしいです。ING は進行形ということですからいいなと思ったので書かせていただきました。

企画課 小西 01:45:12

ありがとうございます。せっかく皆さん揃ったところで、これいいなとか、何かもしご感想とかがあればお聞きしたいと思うのですが、どなたか、何かありますか？意見とか、これはいいなとか。皆さん本当多分いろいろ思いがあって出てきた言葉だと思うので、これいいなとか、もしあればと思うのですが、何かありますか。特に？それぞれ今後どういう形で声を採用していくのかというのを、我々側もいろいろ話しながら決めていきたいなというところもありますし、先ほどセミナーやるという話もありましたけれども、セミナーの中で投票じゃないですけど、意見を聞いてもいいかなと思いますし、今後、せっくなのでいただいた中からいいやつを、プレエンディングノートを副題というか合わせて掲示するのか、変えちゃうのか。そういったところは今後、皆さんの意見を聞きながら決めていきたいなというふうには思っております。特に意見とか特になく、一旦これで皆様の意見出ましたので千葉さんに何となく。

石塚計画デザイン事務所 千葉 01:46:27

そうですね。要は傾向として、さっきの話を受けて、家族のために残していくものなのか、それとも自分のために書いていくものなのかというところへの、割と棲み分けたキーワードがいただけているし、一つじゃなくてもいいという、さっきの二部制の話もあったので、そういう意味でいただけているのかなという印象を受けました。例えば思いと、フィニッシュノートという話と、メッセージノートという話やファミリーやインフォメーションみたいな話は家族にどう残していくかというところでのキーワードが共通していて、ゴールというのは自分に向けてここを考えていくということであり、それは楽しく書くことが大事であり、そして私の生きてきた道ということを残していく、というメッセージがあります。なので、割とどれかを選ぶということもあるけど、どう自分がやる気が出てくるか、どう家族に伝えよう、読んでみたいと家族が思うかという、そういうところから整理できていくとより良いのかもしれないと、いただいたものを見て思いました。最後感想ですけど。

企画課 小西 01:47:33

はい、ありがとうございます。またこちらの方でもいただいた意見を踏まえて、いろいろ練っていきたいと思いますので、また今後ご意見いただけると幸いです。はい、一旦この(5) ポジティブな表現についてはこちらで終了させていただきたいと思います。ありがとうございました。

企画課 上中 01:47:54

皆様ありがとうございました。では最後に、(6) 今後の予定について企画課の小西の方から説明をさせていただきます。

## (6) 今後の予定・閉会挨拶

---

企画課 小西 01:48:08

はい。すみません着座にて説明させていただきますけれども、そちらのスライドにあります通り、せっかく議論してこのプレエンディングノート、少し名前変わるかもしれないですけども、こういった形で意見いただいたので、その内容を反映して、こういった取組を区内に広げていく、実際にセミナーをやってみて意見を聞くという時間もあっていいのかなというところで。今のところ1月25日の土曜日の午前中がいいのかなというふうには考えております。今回参加してくれた方にもご協力いただきながら、新しく終活に興味がある方を、できれば若い方というか40・50代をターゲットにして、早いうちから進めていくということで、きっかけを作れたらいいなというところも考えております。

企画課 小西 01:48:55

セミナー内容はあくまで案ですけども、ここに書いてあるような今回の議論の内容ですとか、あとは実体験の紹介をしながら、あとは吉村さんの片付けのコツもあります。そういったものを例えば講義してみるとか、あとはこのプレエンディングノートを実際書いてもらうという、先ほど対話というのがありましたけれども、皆さんと対話しながら書いていくというのもありなのかなというふうに思っております。人に聞いてもらうと、そういった他の意見も聞きながらよりよいものになるのではないかなと。ここはアイデアベースで、また皆さんにご意見いただきながらやっていきたいと思っておりますので、引き続きご協力いただけると幸いです。

企画課 小西 01:49:32

次のスライドですが、まず今言った通り今後いろいろとご意見いただきたいなというところと、あと2つ目に書いてあります、7月24日に市長を交えて、今回と同じテーマで車座集会というのを開催しますので、より区民に広げていくための意見交換というところで、もしお時間があればご出席いただけると幸いです。多分この前までにはセミナーを開催していると思っておりますので、そういったところの実際やってみての感想とかも含めて、いろいろ意見交換できるのかなというふうに思っております。なのでご協力いただけると幸いです。以上でございます。

企画課 上中 01:50:15

はい、皆様長時間におよびまして大変お疲れ様でした。では閉会にあたりまして齋藤区長の方からご挨拶をさせていただきます。

齋藤区長 01:50:29

はい、区長の齋藤でございます。本日はどうも長時間にわたる議論ありがとうございました。今回地域デ

ザイン会議ということで、その会議の目的みたいなところもお話したと思うのですが、やはり地域で課題となっていることを皆さんで話して解決していくというのが一つの会議の目的になっています。私はこの4月に区長になったのですが、実はもうこのテーマは、私が来る前から実は決められていたということです。正直なところ、私も終活ってということが地域の課題とどう繋がっていくのかなというところは、いまいち4月の時点ではピンと来なかった部分もあったのですが、やはり自分らしく生きていくとかそういったところで、宮前区に皆さんが安心して住み続けられるというところでは、非常に大事なテーマなのかなということがこの間、数ヶ月で少し考えてきたところです。

齋藤区長 01:51:33

今日の議論を聞いていまして、やはり言葉の中で対話が必要だとか、やはり誰かに家族でお話を聞いてもらうのが必要だとかそういったお話もありまして、そういったところが、我々市の方で進めております地域包括ケアシステムも、人との繋がりが大事だということでこちらでも取り組んでいるのですが、やはりそういうところとやっぱり話が繋がってくるのかなということが、今日のお話を聞いていて感じたところでございます。会議としては今回で終わりますけれども、今ありましたように、今後少し内容を深めて、セミナー、そして地域車座集会というふうに繋げて、より深いいろんな広い意見もいただきながら、区として課題解決に向けてまとめていけたらというふうに思っておりますので、今後とも皆さんどうぞよろしくお願いいたします。本日はどうも長い時間ありがとうございました。

企画課 上中 01:52:47

ありがとうございました。予定の時刻を少し過ぎてしまっていますが、最後にお配りしているアンケートの記載にご協力いただければ幸いです。記載が終わりましたらそのまま机の上に置いていただいてお帰りください。また駐車券が必要な方は寺田の方にお声がけください。また、お忘れ物ないようにお帰りください。本日はありがとうございました。