

妻と「終活」とわたし

～我が家の「終活」宣言～

先日、妻がボツリと言った。
 「私も、そろそろ始めようと思うの。終活」
 「えっ、そんな…。まだ早いんじゃないの？」と私
 妻:「あなたも万が一のとき残された家族が困らないよう、元気うちに準備しておいた方がいいんじゃない？」
 私:「まあ、確かにそれはそうだけれど…」
 妻:「それに、いろいろ整理していくと、本当の自分の生き方が見えてくるっていわよ」
 私:「ほう、そうなんだ…」
 そんな妻の一言から、私の「終活」は始まった。

※「終活」は既婚男性だけでなく、女性や未婚の人など、誰にでも関わる問題です



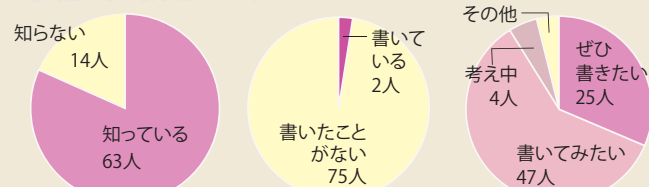
Action 1 「終活」とは一体、何なのか？

妻が言う「終活」とは、一体何なのか？調べてみると、文字通り、「人生の終わりをより良く過ごすための準備(活動)のこと」だそう。人は誰にも最期があり、それがいつかは分からない。だからこそ、万が一のときに備え、元気なときから準備、計画し、自分の想いを周囲に伝えておくことが大切なんだよな。

それに、「終活」は残された家族などが困らないようにするだけでなく、自分の考えや所持品を整理していくことで、今後の不安が解消され、残りの人生を安心して過ごすことができるらしい。そう考えると「終活」も前向きに楽しみながら「新たな人生へ踏み出す」、そんな気持ちで臨むことができるかもしれない。なんだか私も「やってみるか」、という気持ちになってきたぞ。

Action 2 まずは、エンディングノートを書いてみようか

50歳以上の人に聞きました。エンディングノートについて、Q1.知っていますか？ Q2.書いていますか？ Q3.書きたいですか？



※エンディングノート講座参加者(80人)アンケートより(無回答あり)

エンディングノートとは、
 今までの人生を振り返ると同時に、これからの自分の方が一に備えて、家族や周囲の人への自分の「考え」や「想い」を託し、残すためのノートだそう。いわゆる遺書とは違い、それを書くことでこれからの人生を安心して、より自分らしく生きていく助けになるらしい。

開催決定! 横浜商科大学 × 鶴見区役所 エンディングノート講座

エンディングノートを書くといっても一体何から書き始めたらよいか、迷う人も多いはず。そこで、区内にある横浜商科大学にて、「終活」の話から、エンディングノートの使い方・書き方まで、専門家(弁護士)による講座を開催します。これをきっかけにあなたも、「終活」を始めてみませんか？

- 📅 6月18日(土) 10時30分～12時
- 📍 横浜商科大学内7号館(東寺尾4-11-1)
- 👥 200人(先着) 当日直接会場へ
- 📞 横浜商科大学地域産業研究所 583-9028 ☎ 584-4870

📍 区役所高齢者支援担当 ☎ 510-1775 ☎ 510-1897

鶴見オリジナルのノートを無料で配布しています!

鶴見区では、弁護士などの専門家やケアプラザをメンバーとした「鶴見区サポートネット」により、エンディングノート(右写真)を作成。社会福祉協議会や横浜商科大学の協力で、印刷・発行することができました。今回、このノートを使った講座(左記参照)を開催します。ぜひ、この機会にご参加ください。

エンディングノート(刷新版)は、区役所(3階1番窓口)のほか、最寄りの地域ケアプラザでもお配りしています。※従来版と内容の変更はありません



Action 3 意外とあるな。終活、やること、決めること

- 遺言・相続のこと
- 保険・財産のこと
- 介護・医療のこと
- 葬儀・お墓のこと

僕ら子どもたちが困らないようにちゃんと決めておいてね

Action 4 相続、遺言で悩んだら、無料で相談できるんだね

すべて無料で受けられるんだね。これはありがたい!

- 弁護士の法律相談**
 - 相続や権利等に関する相談は、年間を通して最も多い相談です。それ以外にも、離婚、金銭などに関するあなたのご相談に対し、神奈川弁護士会の弁護士がアドバイスします。
 - 📅 毎週金曜日、第1・第3水曜日の13時～16時
 - 📍 相談日の1週間前の8時45分から📍 区役所広報相談係(1階1番窓口) ☎ 510-1680 ☎ 510-1891
- 公証人の公証相談**
 - 公証相談で多いのが、遺言に関する相談です。相続でのトラブルを避けるため、専門の公証人が適切なアドバイスをします。相談時に家族関係や資産についてのメモがあると便利です。
 - 📅 毎月第3火曜日の13時～16時
 - 📍 当日直接区役所1階1番窓口へ ☎ 区役所広報相談係 ☎ 510-1680 ☎ 510-1891
- 司法書士の法律相談**
 - 相続、遺言、贈与、不動産登記、成年後見など、身近な法律問題に司法書士がお答えします。毎月1回、鶴見公会堂(豊岡町2-1フーガ1・6F)にて、開催されています。📍 神奈川司法書士会 ☎ 641-1372 ☎ 641-1371
- 税理士の税務相談**
 - 相続税や贈与税など税に関する相談に、地元税理士会の税理士がお答えします。毎月1回、鶴見銀座商店街(ベルロード)の路上で開催されています。📍 鶴見税理士会 ☎ 502-0780 ☎ 502-7425

区役所のほか、土曜日や夜間でも受けられるのね!

仕事帰りに駅近で

商店街で買い物ついでに

Action 5 図書館でも終活できるんだな

- 老前整理**
 - 身の回りの整理を中心とした、より実践的な終活読本。坂岡洋子/著 徳間書店/発行
- 終活にまつわる法律相談**
 - 終活を法的な観点から捉え、60の疑問をQ&Aで分かりやすく解説。安達敬典・吉川博士 著 日本加除出版/発行
- 50歳から始める「終活」**
 - 本当に役立つ「終活」50問50答。その道のプロが教えてくれる終活入門書。尾上正幸/著 翔泳社/発行

ほかに、「終活」に関する本は、たくさんあるそう。定期的に図書館に通って、もっと勉強するのもいいかもしれないな

📍 鶴見図書館 ☎ 502-4416 ☎ 504-6635

妻の一言から始まった私の「終活」。やるまでは腰が重かったけれど、始めてみると案外、楽しいもんだ。家族や自分を見つめ直すいい機会にもなったよ!