

拝啓、未来のあなたへ。



interview

すみよし ようこ
住吉 陽子 さん

吾平町麓在住。家の近くを流れる始良川で、鴨を見るゆっくりとした時間が好き。老後の目標は「穏やかに健康に、普通の日々を過ごすこと」と語る

家族と話し、想像する
良いきっかけに

今回、初めて鹿屋市のエンディングノート「私の思いノート」を書きました。ノートの中身を見てみると、亡くなる前の準備は思ったよりも多く「あれもこれもしないといけない」ということに気付かされました。

また、ノートを埋めていく中で、自分が亡くなった時のことを想像して、書き残しておくことの難しさを感じました。日々の生活の中で「子や孫に何を残しておけばいいのだろう」と想像したり、大きい買い物時には「私がいなくなった時には要らなくなるかも」と想像したり、意識することが多くなったと感じています。

以前は正直、終活をする実感を抱くことはありませんでした



▲家族会議の様子。亡くなった後の手続きや孫に対しての想いを打ち明けながら、笑顔で話し合っていた

が、様々なことを考える良いきっかけになりました。周りの人に聞いてみても、まだエンディングノートの存在が浸透していないと感じたので、もっと多くの人に知ってもらい、使ってほしいと思います。



▲「私の思いノート」は、「私のこれまで」、「私のいま」、「私のこれから」などで章立てされ、葬儀や終末期医療についても書くページがある

特集

拝啓、未来のあなたへ。

「終活」という言葉を聞いたことがありますか？終活とは、人生の最後に向けた準備を指す言葉です。今回は自分を見つめ、残された家族に想いを綴る「エンディングノート」を中心に、終活について特集します。

☎市高齢福祉課 ☎0994-31-1116



想いを綴る

人生の最後を考える その重要性

自分の人生について考えるタイミングは、あまり多くはありません。例えば「終活」と言われたところで、漠然とは分かっているが具体的にどう準備すればいいのか分からない人が多いのではないのでしょうか。

本市の高齢化率は、平成12年の20.9%から、令和4年には30%を超えており、団塊の世代が後期高齢者（75歳以上）となる令和7年には高齢者人口のピークを迎える見込みです。夫婦のみの世帯や一人暮らしの高齢者が増えつつある中で、「孤独死」や「相続トラブル」が日本全国で問題になっています。

これらのトラブルを回避するには、自分が亡くなることを想定して、財産の管理や医療・介護について近い人に事前に引き継いでおく必要があります。具体的な手続きを「まだ考えるには早い」と思う人も、何が起るのか分からないのが人生。「エンディングノート」等を活用して大事なことを書きつけておくか、家族等で情報共有しておくことが重要だと言えるでしょう。

エンディングノートを 活用して終活の準備

終活として便利なのが「エンディングノート」。これは人生の終わりを見据え、大切な情報や亡くなった後の手続きなどを書き留めるノートです。遺言書と違い法的効力はありませんが、亡くなった後の手続きを取る際には非常に便利で、残された家族にとって大事な指標になります。

市高齢福祉課では、平成30年から「エンディングノート」を無料で配布しています。全てを埋める必要はなく、少しずつ、自分が書ける範囲だけで大丈夫です。残された人に想いを伝えるページもあるので、自分のペースで真剣にページを埋めていきましょう。