

令和6年度茂原市 市民カレッジ

『終活支援セミナー』

株式会社ヤックスケアサービス
身元保証事業担当

本日の内容（前半）

1.終活とは

2.なぜ終活が必要？

3.終活はいつ始める？

4.終活の問題点

5.実際に終活でやること（老後に向けて）

1.終活とは

『人生の終焉を考えることを通じて
自分を見つめ、今をよりよく
自分らしく生きる活動』

単に亡くなる準備ではなく

人生をより豊かに生きるための活動

です

1.終活とは

2009年

週刊朝日の記事「現代**終活**事情」

→【**終活**】という言葉の始まり

2010年

「ユーキャン新語・流行語大賞」にノミネート

2011年

映画「エンディングノート」公開

本日の内容（前半）

1 .終活とは

2 .なぜ終活が必要？

3 .終活はいつ始める？

4 .終活の問題点

5 .実際に終活でやること（老後に向けて）

2.なぜ終活が必要？

①残される家族・親族のため

- ・日本全体の超高齢化、認知症高齢者の増加
- ・核家族化、少子化

→周囲に迷惑をかけず人生を終える

年	昭和55年 (1980)	平成12年 (2000)	令和7年 (2025)	令和12年 (2030)
高齢化率	11.7%	17.3%	30.0%	32.8%

年	令和4年 (2022)	令和7年 (2025)	令和12年 (2030)	令和22年 (2040)
認知症比率	12.3%	12.9%	14.2%	14.9%

2.なぜ終活が必要？

②残りの人生を充実させる

病気になったらどうするか
老後はどうしたいか



自分自身の人生の振り返り・意思を確認
後悔せず

これからどう生きていくかを考える

参考) 後悔すること、とは…

1. 健康を大切にしなかった
2. たばこをやめなかった
3. 生前の意思を示さなかった
4. 治療の意味を見失ってしまった
5. 自分のやりたいことをやらなかった
6. 夢をかなえられなかった
7. 悪事に手を染めた
8. 感情に振り回された一生を過ごした
9. 他人に優しくなれなかった
10. 自分が一番を信じて疑わなかった
11. 遺産をどうするかを決めなかった
12. 自分の葬儀を考えなかった
13. 故郷に帰らなかった

14. 美味しいものを食べておかなかった
15. 仕事ばかりで趣味に時間を割かなかった
16. 行きたい場所に旅行しなかった
17. 会いたい人に会っておかなかった
18. 記憶に残る恋愛をしなかった
19. 結婚をしなかった
20. 子供を育てなかった
21. 子供を結婚させなかった
22. 自分の生きた証を残さなかった
23. 生と死の問題を乗り越えられなかった
24. 神仏の教えを知らなかった
25. 愛する人に「ありがとう」と伝えなかったこと

本日の内容（前半）

1 .終活とは

2 .なぜ終活が必要？

3 .終活はいつ始める？

4 .終活の問題点

5 .実際に終活でやること（老後に向けて）

3. 終活はいつ始める？

特に決まりはない

一般には60～70代で始める人が多い

最近では30～40代で始める人が増加

ココが始め時！

- ・ 興味を持った時に
- ・ 人生の節目に（定年退職、子供の結婚など）
- ・ **健康な内に**

本日の内容（前半）

1 .終活とは

2 .なぜ終活が必要？

3 .終活はいつ始める？

4 .終活の問題点

5 .実際に終活でやること（老後に向けて）

4.終活の問題点

①不安になる

「老い」「死」と向き合うことで不安に

②家族と意見が合わない

あくまで本人主体ではあるものの…

③詐欺や悪徳業者

信頼できる業者選びが重要

本日の内容（前半）

- 1 .終活とは
- 2 .なぜ終活が必要？
- 3 .終活はいつ始める？
- 4 .終活の問題点
- 5 .実際に終活でやること（老後に向けて）

5. 実際の終活でやること

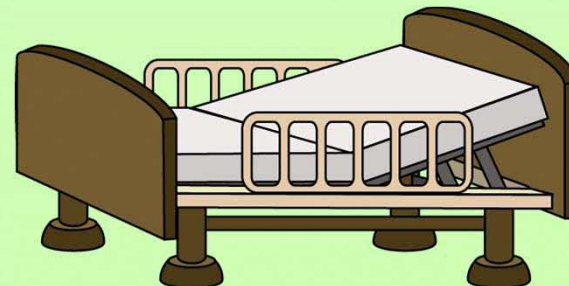
- ① 身辺整理（不用品処分）
- ② 資金の準備
- ③ 医療・介護など、老後の方針を考える

①身辺整理

不用品の処分は進んでいますか？

ご自宅で介護をするとなると、動線の確保や、
ベッドなど福祉用具の置き場所が必要です

元気なうちに「断捨離」に取り掛かりましょう



②資金準備

老後の資金は準備できていますか？

消費支出22万円+非消費支出3万円 = 25万円

平均年金収入20万円-25万円 = ▲5万円/月

(E-Stat 2021年 総務省家計調査資料より)

例えば70歳から年金収入のみとなり

90歳まで生きるためには、年金収入以外に

5万円×12ヶ月×20年 = **1,200万円が必要**

③医療・介護など、老後の方針を考える

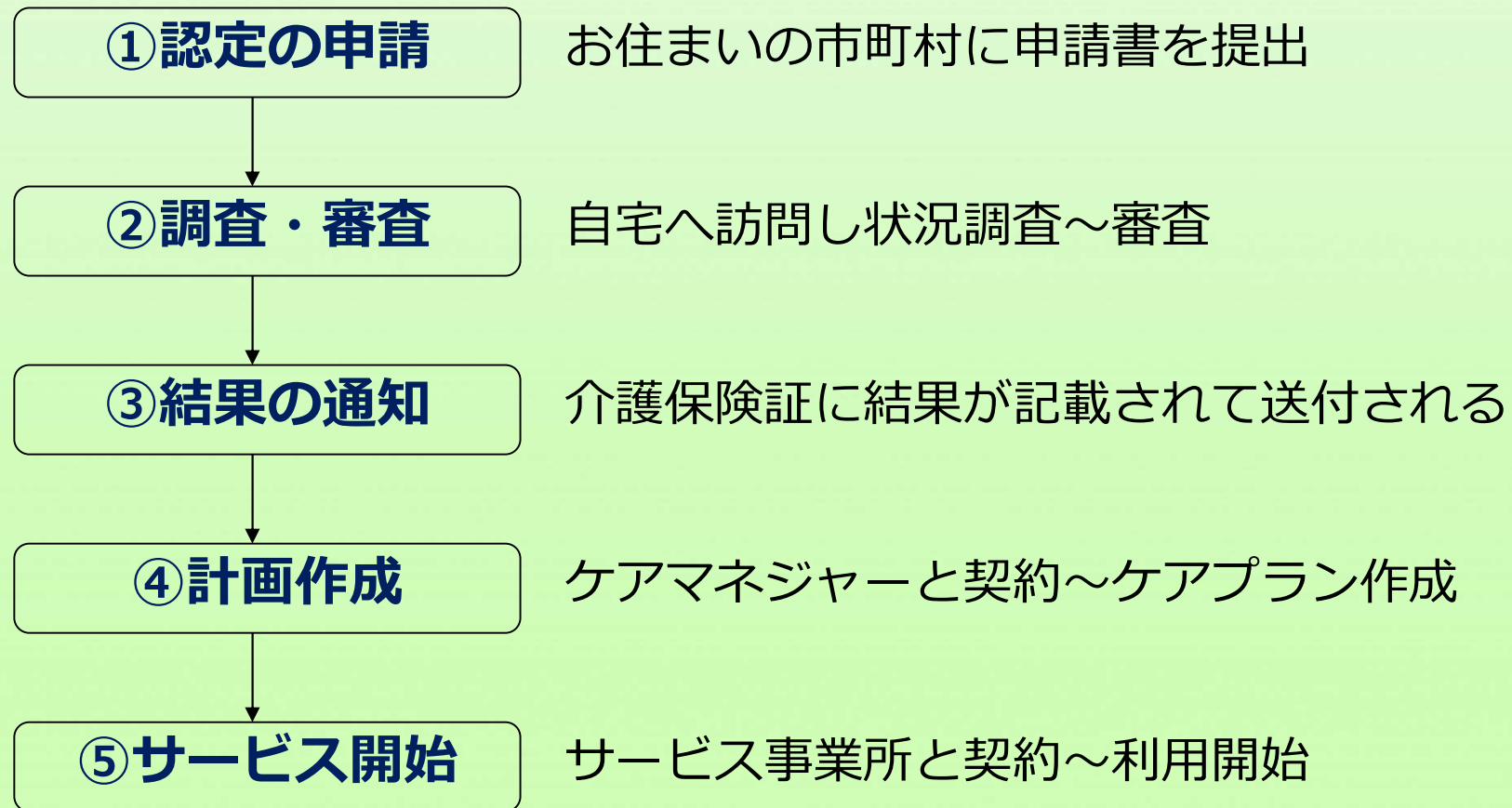
- ・ 「誰に」「どこで」「どのように」介護を
してもらいたいですか？
- ・ 介護の制度を把握していますか？
- ・ 信頼のおける主治医は決まっていますか？
- ・ 保険の加入は十分ですか？
- ・ 「延命治療」「臓器提供」などの意思表示は
してありますか？

「誰に」「どこで」「どのように」 介護をしてもらいたいですか？

種類	在宅介護	施設介護
概要	自宅で様々なサービスを受けながら過ごす	施設や高齢者住宅に住み施設サービスを受ける
主な長所	・ 住み慣れた場所で家族と共に暮らせる ・ 受けるサービスの組合せを自分で選べる	整った設備環境で、常に誰かがいる状態で安心して過ごせる
主な短所	・ 家族の負担となるリスク ・ 環境は万全ではない ・ 地域により希望するサービスが受けられない場合がある	・ 費用負担は高め ・ 家族とは離れる ・ 集団生活が基本

介護の制度を把握していますか？

介護保険制度の使い方



介護の制度を把握していますか？

介護保険の使い方

お住まいの市町村の
介護保険窓口に行くと
わかりやすいパンフレットが
あります。

例) 千葉市→



介護の制度を把握していますか？

高齢者向け施設

種類	特徴	月額費用 相場	保険 適用
特別養護 老人ホーム	比較的重度な方の受け入れが主。 介護保険によって低価格でサービスを 受けられ、看取りまで対応可能	10～ 15万	○
有料老人 ホーム (介護付)	費用は高めたが、様々な状態やニ ーズに応じたサービスを月定額で受け ることができる	15～ 30万	○
サービス付き 高齢者向け住宅	外出や外泊も自由度が高い住宅。 サービスは使った分だけを支払うが、 介護サービスが増えると割高になる	10～ 20万	△ 希望 のみ

介護の制度を把握していますか？

保険外のサービス

茂原市では以下のようなサービスがあります

- ・ あんしん電話事業（緊急通報装置）
- ・ 家族介護用品（紙おむつ）支給事業
- ・ 高齢者在宅生活支援事業
（ショートステイ、ホームヘルプ）
- ・ 認知症高齢者等見守りシール交付事業

など

前半のお話は以上となります

後半は

SOUセレモニー様からのお話となります

ここまで

ご清聴ありがとうございました。