

# 茂原市民の終活

～人生100年時代！今準備すべきことは～

S O Uセレモニー（株）終活支援課

## 茂原市との終活協定

令和5年2月 茂原市とヤックスケアサービス株式会社及び株式会社博全社（現SOUセレモニー株式会社）は連携協定を締結しました。

### ■ 目的・趣旨 ■

**現在の在宅医療・介護の現場では、身寄りのない高齢者の身元保証、死後事務などの問題が課題として挙がっています。**

本協定は高齢者が終末期における円滑な終活を実施するためには、生前からの事前の生活支援が重要であるという認識に基づき、両社の知見を有効に活用することによって、高齢者の終活（エンディングサポート）を支援し、茂原市の一層の活性化及び市民サービスの向上にが住み慣れた地域で自分らしく生活できる地域社会の構築を目的として締結されたものです。

### □ 協力事項の概要 □

- (1) 終末期における問題や不安について市民からの相談全般に関すること。
- (2) 医療・介護関係者向けの終活におけるシンポジウム、研修・セミナー等の開催に関すること。
- (3) 市民向け終活セミナーの開催に関すること。
- (4) 前号に掲げるもののほか、本協定の目的を達成するために必要なこと。

令和5年2月8日  
茂原市役所市長応接室で終活協定を締結



## 【目次】

- ・ 茂原市との終活協定
- ・ 「終活」とは・・・
- ・ 「終活」が求められる背景
- ・ 「終活」の3つの基本
- ・ 「終活」でやるべきこと《自分らしく生きるために》
- ・ 「終活」でやるべきこと《人生の最期を託す》
- ・ 「エンディングノート」とは・・・
- ・ 「エンディングノート」の注意点

# 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のこと。

※終活という言葉は2009年【週刊朝日】連載記事から生まれる。  
※終活は2010年【ユーキャン新語・流行語大賞】にノミネートされ  
2012年に【ユーキャン新語・流行語大賞】のトップ10入りを果たし  
世間に知れ渡った経緯があります。



終活を行う目的は、家族への配慮

《家族に迷惑をかけたくない》が

**71.2%**

地方経済総合研究所

終活に関するアンケート調査より

# 終活が求められる背景

- 超高齢化社会
- 一人暮らし高齢者の増加
- お葬式・お墓の変化
- 少子高齢化による支え手の減少
- 認知症高齢者の増加

# 最近の葬儀を分類すると

- 直葬 ・ ・ ・ 最もシンプルな形態
- 火葬式 ・ ・ ・ 直葬に儀礼色をプラス
- 一日葬 ・ ・ ・ 葬儀 ・ 告別式のみ
- 家族葬 ・ ・ ・ 近親者のみで行う
- 一般葬 ・ ・ ・ 従来から行われてきた  
通夜、葬儀 ・ 告別式

# 多死社会

- 高齢化や少子化を背景に死亡者数が出生者数を上回る状況が常態化している社会をさします。
- 2023年の死亡者数が159万人、出生者数は75万人。  
(死亡者数の半分にも満たない)
- 2040年には死亡者数が168万人のピークを迎える。

# 成年後見制度

## 法定後見制度

- 既に判断能力が不十分な人の制度  
(後見人を家庭裁判所が選任)
- 配偶者・四親等以内の親族が家庭裁判所へ申立てる
- 報酬は1年ごとの後払い  
(家庭裁判所が決める)

## 任意後見制度

- まだ、判断能力があるうちに将来、判断能力が不十分になったときに自分を守ってもらう契約(公正証書)
- 守られる人の判断能力が衰え、親族などが家庭裁判所に申立てをし、認定された場合。
- 報酬は契約書で自由に決められる

# 終活の3つの基本

- 自助◇ ◇ ◇自分で自分を守る事。
- 共助◇ ◇ ◇助け合いの精神
- 公助◇ ◇ ◇国や自治体から受けられる援助やサービス

# 終活でやるべきこと 《自分らしく生きるために》

- 自分らしい人生をイメージする
- 自分の歩みを振り返る
- 自分を助けてくれる人の確認

# 終活でやるべきこと 《人生の最期を託す》

- 人生の締めくくりをイメージする
- 残された人が困らないようにする
- 家財の処分はできるだけ済ませておく
- 有効的なツール「エンディングノート」

## エンディングノートとは？

人生の後半期を迎えるにあたり、自分らしく生き生きと楽しく健康に過ごし、死後残された人が困らないように記すノート



# エンディングノートを書く時の注意点

- 法的な効果はない
- 他人の悪口を書かない
- 情報を定期的に見直す
- 保管場所に注意する