

分野名：高齢者教育

これからもいきいきと安心して暮らしていくために

～終活講座のススメ～

吉富フォーユー会館（吉富町中央公民館）【公立公民館】
吉富町教育委員会 教務課 主査 板敷 健一

1 事業名

生涯学習教室（終活講座）

2 事業の目的

本町では、高齢者の方が公民館や体育館などの社会教育（体育）施設を利用して、陶芸・茶道・囲碁・将棋などの文化活動やバドミントン・卓球・グラウンドゴルフなどのスポーツ活動をいきいきと行っている。

そういう方々や、家事や仕事に励んでいらっしゃる方々にも、さらにいきいきと健康的に暮らしていただくための情報収集の場とするため、「終活講座」を開催した。

3 事業の主体

吉富町教育委員会教務課

4 事業予算

報償費 90,000 円

5 実施に至る経緯

例年、本町では生涯学習教室で通年教室とは別に「一日教室」を開催している。

令和元年度は一日教室として「終活講座」を実施したところ、参加者のアンケートでの評価は高かったが、実際の活動として何をどうしたらいいのかということがわかりにくい部分も多いため、令和2年度の通年教室（年6回）の一つとして新たに追加した。

6 プログラム作成の視点

まず、終活に対する理解を深めてもらうため、初回は終活の基本となる「エンディングノート」を配布し、記入の仕方や活用方法に関する講習を行い、2回目以降は老後の暮らし、遺言、生前整理、葬式の知識等、徐々に具体的かつ実践的な内容に関する講習を行うことで終活の知識や実践方法を習得してもらうようなプログラムを作成した。

7 事業の内容

【一日教室】(令和元年度)

○「終活講座」

日時：令和2年1月28日(火)

13:30～15:30

講師：久恒 恵美子 氏

(福岡県金融広報アドバイザー)

老後のライフプランの参考としてもらうため、「家計管理」、「介護」、「エンディングノート」等について講習を行った。

※エンディングノートとは

人生の最終章を迎えるにあたり、自分自身の思いや希望を確実に家族などに伝えるためのノート



令和元年度 終活講座の様子

【通年教室】(令和2年度)

○「エンディングノートを書いてみよう」(第1回)

日時：令和2年7月22日(水) 13:30～15:30

講師：久恒 恵美子 氏(福岡県金融広報アドバイザー)

終活の基礎知識や終活の基本となるエンディングノートを配布。ノートの書き方やセカンドライフ等について講習を行った。

○「フレイル予防 ～健康長寿の3つの柱～」(第2回)

日時：令和2年7月30日(木) 13:30～15:30

講師：井本 俊之 氏(飯塚病院リハビリテーション部理学療法士)

健康長寿維持の一環として、フレイル(虚弱)について「栄養」(食生活の改善や口腔機能の維持)、「身体活動」(ウォーキングや筋トレなどの運動の推奨)、「社会参加」(人的交流)の健康長寿の3本柱を軸に講習を行った。

○「遺言のススメ ～円滑な相続のために～」(第3回)

日時：令和2年8月25日(火) 13:30～15:30

講師：吉田 清勝 氏(司法書士)

終活の重要な要素となる相続と遺言をテーマに相続順位、相続の割合、遺言の方法と作成ポイント、証人の必要性、法定相続情報証明制度等、新たな制度の説明等を行った。

○「介護保険と老後の暮らし」(第4回)

日時：令和2年9月29日(火) 13:30～15:30

講師：久恒 恵美子 氏(福岡県金融広報アドバイザー)

介護保険の仕組み、介護を取りまく背景、認知症早期発見の目安、介護状態になった場合の対応、終末期の対応や高額医療制度等自己負担を軽減する制度について講習を行った。

○「生き生きとした老いに向けて ～生前整理について～」(第5回)

日時：令和2年10月29日(木) 10:00～11:00

講師：元重 香代 氏(整理収納アドバイザー)

家庭内の日常生活品の管理や整理、亡くなった後に家族や親族が把握できるような

通帳等の整理など、いつ終末期を迎えてもいいように生前整理について講習を行った。

○「今更聞けないお葬式の常識」(第6回)

日時：令和2年11月17日(火)

13:30～15:30

講師：尾家 雅之 氏

(総合葬祭あすか)

葬式について宗派による作法の違い、葬儀の流れ、葬儀に係る経費、遺影の選び方等の葬儀に関する豆知識について講習を行った。



令和2年度 終活講座の様子

8 事業の成果

講座を開催することで終活を実感すると共に終活についての理解を深めることができた。受講後のアンケートには「エンディングノートの記入方法を教えていただいてよかった。ノートを活用したい」、「終活について本格的に取り組みたい」という声が多数寄せられた。

また、単に相続や遺言にとどまらず、運動や社会参加、生活用品の整理等、実生活に即した内容を取り入れることで生きがいくくりにもつながった。

9 今後の課題

最近でこそ、「終活」という言葉が定着してきたが、まだ認知されていない事柄も多く、終活の内容も多岐に渡るため、今後も続けていくうえで多様なプログラム作成が必要である。

10 問合せ先

〒871-0811 福岡県築上郡吉富町大字広津 413-1

吉富町教育委員会 (吉富フォーユー会館内)

TEL:0979-22-1944 FAX:0979-24-5406

終活講座 <全6回>

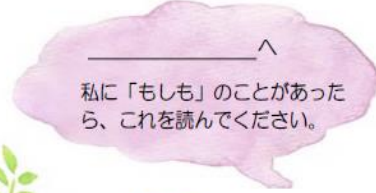
受講料 : 無料 準備物 : 筆記用具

場所 : 吉富フォーユー会館2階 研修室

第1回	2020年7月22日(水) 13:30~15:30 「エンディングノートを書いてみよう」
	講師: 福岡県金融広報アドバイザー 久恒 恵美子 先生 内容: 終活ってなんだろう? セカンドライフにかかる平均費用について エンディングノートの活用方法(実際に書いてみよう)
第2回	2020年7月30日(木) 13:30~15:30 「フレイル予防 ~健康長寿の3つの柱~」
	講師: 飯塚病院リハビリテーション部理学療法士 井本 俊之 先生 内容: フレイルってなんだろう? 健康寿命、生活改善について
第3回	2020年8月25日(火) 13:30~15:30 「遺言のススメ ~円滑な相続のために~」
	講師: 司法書士 吉田 清勝 先生 内容: 相続の基礎知識・手続方法について 遺言書の書き方について 司法書士として経験上、よく問題になる事例等
第4回	2020年9月29日(火) 13:30~15:30 「介護保険と老後の暮らし」
	講師: 福岡県金融広報アドバイザー 久恒 恵美子 先生 内容: 介護保険制度、その使い方について 介護にかかる費用について
第5回	2020年10月29日(木) 10:00~11:00 「生き生きとした老いに向けて ~生前整理について~」
	講師: 整理収納アドバイザー 元重 香代 先生 内容: 生前整理について
第6回	2020年11月17日(火) 13:30~15:30 「今更きけないお葬式の常識」
	講師: (有)中津葬儀社 総合葬祭あすか 尾家 雅之 先生 内容: 最近のお葬式・お墓事情や費用について お葬式・埋葬の手続きについて 生前予約・遺影等、事前に行う準備について 等

※内容等は変更する可能性があります。ご了承ください。

エンディングノート



名前： _____

【エンディングノートの表紙と背表紙】

目 次

<p>1 私について P. 2~</p> <p>私のもしもの連絡先 私の今までとこれから</p> <p>2 財産について P. 4~</p> <p>私の遺言・後見人</p> <p>3 身体について P.10~</p> <p>私の介護・医療の希望</p> <p>4 葬式・お墓について P.12~</p>	<p>● 何度も書き直せるように、鉛筆で書きましょう。</p> <p>● このノートは、持ち歩くか、大切な場所に保管し、家族など読んでほしい人に、保管場所を伝えておくことをおすすめします。</p> <p>暗証番号など重要な個人情報を記入することは控え、注意をして活用してください。</p>
---	--

記入日

私について

名前	
生年月日	血液型
住所	
本籍地	
電話番号	
その他	

もしもの時の連絡先

名前	関係性
住所	連絡先
その他	どういったときに呼び出したいかなど
名前	関係性
住所	連絡先
その他	
名前	関係性
住所	連絡先
その他	
名前	関係性
住所	連絡先
その他	

P. 2

記入日

財産について

● 預貯金・有価証券など

金融機関等	支店	口座番号	種別	その他 （お名前・お住所等）
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				

P. 4

記入日

わたしの希望

介護 ・どこで介護を受け、暮らしたいですか？

- できるだけ自宅で暮らしたい
- 老人ホーム等の施設に入りたい

施設名など： _____

- 家族の判断に任せる

・だれが介護をお願いしたいですか？

- 名前() 関係性()
- 介護福祉士やヘルパー等、専門職の方
- 家族の判断に任せる

医療 ・病気の告知について 希望しない

- ・余命の告知について 希望しない
- ・生命維持装置はどうしますか？
- 置付
- 病棟の緩和ケア室が望むが、退院だけの措置は望まない
- 家族の判断に任せる

・臓器提供はどうしますか？

- 望む（保険証や免許証等の裏面表示が臓器提供希望表示カードに記入済みの場合は自治体管理）
- 望まない

・臓体はどうしますか？

- 登録している（登録団体や連絡先を登録していない）
- 登録していない

その他希望 _____

P. 11

記入日

葬式について

宗派・宗教： _____

菩提寺・教会： _____

戒名・法名： _____

葬式の生計手続 している していない

葬儀社 _____

連絡先 担当 _____

していない場合は、希望を書いてください。

遺葬の手続 している していない

埋葬場所など _____

他に記入してほしいもの _____

● 葬式の希望

- 一般的な葬式（遺体に・お金をかけず）
- 家族だけの葬式
- 家族に任せる

葬主 _____ (葬儀) _____

連絡先 _____

● 埋葬・お墓の希望 _____

P. 12

【エンディングノートの目次と主な内容】