

H27年度 男女共同参画セミナー

イキイキ生きるための エンディングノートの 書き方講座



平成28年3月12日(土)



キラッ☆とよた

◆ 日時および参加者

平成28年3月12日(土)10:00~12:00

申込み41人 当日参加38人

◆ 目的

エンディングノートの書き方を学ぶことにより、自分の人生を客観的に振り返ることで「これからどう生きるか」「家族とどう過ごしていくか」等について考える際に、男女共同参画の視点と重要性(性別にとらわれず自分らしくイキイキと暮らしていくことの大切さ等)をあわせて学び、今後の生き方に取り入れてもらうように促していく。

総じて、シニア世代の男女共同参画の意識の高揚と実践を目指す。

◆ 講師 浜田行政書士事務所 濱田 浩志 氏

◆ 概要

【導入】

○ 終末医療を受けている方が考えること

① 自分らしく生きてきたか

② 愛し、愛されたか

③ 世の中のために生きてきたか

この3つに丸を付けるためにどうすればよいか

⇒ エンディングノートを書けばよい



○ エンディングノートの種類

エンディングノートには2つの種類がある

「イキイキ型」と「家族のため型」

今回は、男女共同参画センター主催の講座なので、自分のために書く「イキイキ型」についての説明が主になる

【エンディングノートとは】

○ 遺言とエンディングノートの違い

	遺言	エンディングノート
いつ	死亡してから	もしものとき
誰のため	主に家族	主に家族
内容	財産	自分のすべて 気持ち、心の中まで
ルール (法律)	有	無
国の効力	○	×

○ もしもの場合とは

- ① 死亡した場合
- ② 判断能力がなくなった場合(例) 認知症、植物状態
- ③ (命にかかわる)重病の場合(例) がん、白血病など



- 自分のため、イキイキ生きるために
「自分の歩んできた歴史」
「大切な人へのメッセージ」
についても記入する

【エンディングノートを書くときのポイント】

○ 遺言

遺言を書いた場合は、保管場所に注意

○ 財産

財産には、お金にかえられるものがすべて含まれる

⇒残された家族が揉めたり、探したりしてしまうので詳細に記載すること

⇒「ない」場合は、「ない」ということも明記すること

⇒預貯金の暗証番号は、記入しない

○ 仏壇や法要

仏壇の希望や法要についてどこまでやってもらいたいのか、費用も含め記載すること

○ 介護

成年後見制度

あらかじめ、財産の管理などをする人を決めておく任意後見制度がある

○ 自分の歴史

少しずつ振り返り、思い出すたびに書けるところから少しずつ書いていく

振り返る度に記憶が鮮明になる

自分の親がどんな生き方をしてきたか分かり、残された家族には宝物になる

○ 大切な人へのメッセージ

相手に直して欲しいところも敢えて書くこと ⇒ 残された相手への成長につながる。

※ 遺言に記した相続割合の理由についてエンディングノートに書いておいたため、残された家族が納得して揉め事にならなかった事例もある

【エンディングノートを書く利点】

- 人生を振り返り、人生を整理することができる
 - ・昔の友人、知人との出会いのきっかけになり、ネットワークづくりや孤独死の防止となる
 - ・価値観や生き方を変えるきっかけになる
 - ・家族と話すきっかけになる

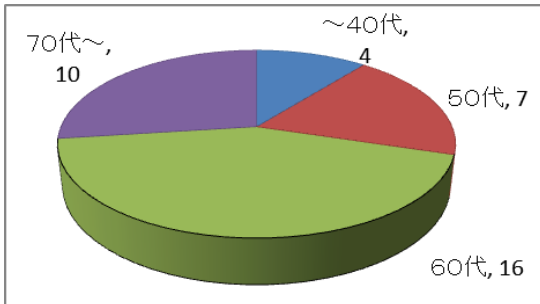
【まとめ】

- 好きなところから少しずつ書く
- 元気なうちに書く

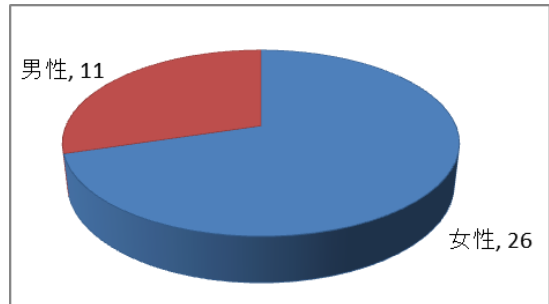
アンケート集計

※ 回収数 37

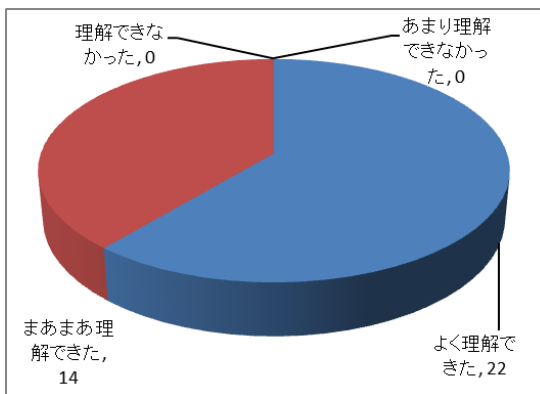
◆ あなたの年齢は



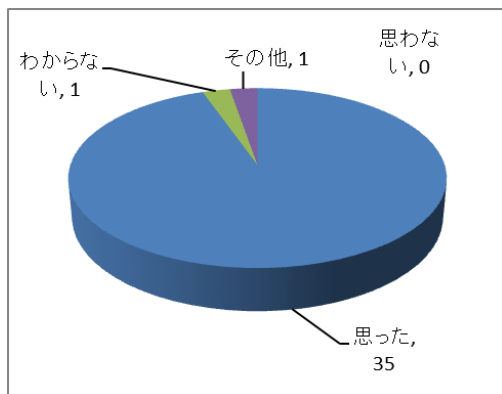
◆ 男女比



◆ 内容が理解できたか



◆ エンディングノートを書いてみようと思ったか



◆ 講座の内容で、良かったところや参考にしたいこと

- ・自分の財産が少なくても遺言書は書いておくべきだと思った。「ない」証明のために書く。
- ・具体的でポイントを押さえた説明でよかった。
- ・基本の部分が分かり易くて良かった。
- ・今後、イキイキ新たな目標をもって生きていきたい。
- ・書くときのポイントがよく理解できた。
- ・書いておくことの利点、必要性がわかった。
- ・「元気だからこそ書くことができる」大切なことだと感じた。
- ・書くメリット、必要性がより明確になった。
- ・少しずつ書くこと。
- ・講師の話がこれからの世代に当然のこととして広まってほしい。※自分は相続を放棄した。
- ・全部良かった。心や思いを大切に話で温かく聞けました。
- ・書くことで脳の認知機能が活性化することが分かって良かった。
- ・自分史の話がとても興味深かった。
- ・「気づかない自分に気付く」、前向きに生きるために記入したい。