



エンディングノート無料配布中

☎ 長寿介護課高齢者支援班 ☎ 内線2593

市では、終活のきっかけになるよう「マイエンディングノート」を無料で配布しています。写真を貼ったり、資料をはさんだり自由に使うことができます。

○配布場所

- ・市役所本庁(長寿介護課)
- ・各支所、出張所



切な人へのメッセージを書くことができます。

エンディングノートの記入で、いろいろな人との出会いやさまざまな経験、どんな暮らしをしてきたかなど自分の人生を振り返ることができ、大切な思いを未来へつなぐことができるのです。

移り変わる気持ちを反映させる

人の気持ちは時代の流れや環境の変化に伴って、変わっていきます。エンディングノートは、1度書いたら

終わりではなく、定期的に見直し、その時の自分の意思を反映していくようにしましょう。

また、もしもの時に家族がエンディングノートの保管場所がわからなければ、せつかく書いたノートが無駄になってしまいます。ノートの保管場所を家族に伝えておくことも重要です。

エンディングノートは、自分が好きなページや重要だと思うページから書くことができます。終活をスタートするときには、エンディングノートの記入から始めてみましょう。

今、なぜ終活が必要なのか

「終活」とは、「人生の最期を自分らしく過ごすために必要な準備をすること」を表す言葉です。2012年に流行語大賞にノミネートされるなど、いろいろなところで耳にするようになりました。

最近では、人生の最期を考えることをとおして、今をよりよく生きるための活動というポジティブな意味で広がってきています。

残された人たちが困らないように、負担にならないように、自分の思いを伝えておくことは、自分のためだけでなく、家族や周囲の人のためになります。終活は、最期のときまで自分らしく幸せに過ごすための人生設計です。

どんな準備が必要

- 終活の内容に決まりや順序はありませんが、多くの人が取り組むものとして次の5点があります。
- エンディングノートを書く
- 葬儀の準備
- お墓の準備
- 遺言書を書く
- 身の回りの整理

終活をとおして、あらかじめ整理しておくことで、残された家族の負担を軽くすることができます。また、将来に備えることで「今」を安心して過ごすことができます。



エンディングノートで想いをつなぐ

終活の1つに「エンディングノート」があります。エンディングノートは、もしもの時はどうしてほしいかという希望や、自分の持つ財産のこと、葬儀のこと、遺言書のこと、自分の歩んできた人生や家族などの大

Interview

法テラス平戸法律事務所 可児 望 弁護士

エンディングノートは、遺言書と違い形式に決まりがなく、法的な効力もないため、書きたいことを本人が自由に書くことができます。

一方で、遺言書は決められた形式で書かなければならず、決められた形式以外の書き方をした遺言書の内容は、法的効力を持たないため無効となってしまいます。

エンディングノートは、介護・医療の希望など生前のことについて書くことができるので、認知症などで本人が自分で判断できなくなってしまう場合に、家族の判断の助けになります。元気なうちに、エンディングノートなどで終活を始めておくとよいでしょう。

遺言書との違い

区分	エンディングノート	遺言書
法的効力	なし	あり
伝える内容	自分史、家族への思い、葬儀のことなどさまざま	遺産の分け方について
費用	0円～	0円～(注)
書き方・形式	自由	決められた形式あり
開封	できる	自由にはできない
介護・医療の希望	(生前のことでも)書ける	(生前のことなので)書かない

(注)公正証書遺言の場合 数万円～

「エンディングノート」 について知る

～出前講座で理解を深める～



まだまだ知られていないエンディングノートのこと

エンディングノートという言葉は、広く知られてきており、よく耳にする言葉になりました。しかし、「遺言書との違いがわからない」「どんなことを書けばいいかわからない」「何のために書くのかわからない」といった声もあります。

エンディングノートという言葉は知っていても、内容については知らないというように、まだまだ理解が進んでいないのが現状です。

エンディングノートについて知る

市では、高齢者を対象とした出前講座で、エンディングノートを書くことの意義や具体的な書き方などについて説明を行っています。また、認知症のことなど高齢者が不安に感じていることについても併せて説明を行っています。

地区の老人クラブや高齢者の集まる場など、エンディングノートに興味のある団体からの申し込みをお待ちしています。申し込みは、生涯学習課もしくは長寿介護課まで連絡してください。

自分の代わりに判断「成年後見制度」

認知症や障がいなどが原因で、自分で正しい判断ができなくなってしまうことがあります。そのような人にとって、不動産や預貯金などの財産管理や介護サービスに関する契約などを自分で行うことはとても難しいことです。また、適切な判断ができないため悪徳商法の被害に遭うケースもあります。

そのような判断能力が不十分な人に代わり、第三者が財産管理などを行い、支援する制度として「成年後見制度」があります。判断能力の程度や本人の事情によって、後見人と与えられる権限が変わってきます。

詳しくは、長寿介護課までご相談ください。

自分のため、家族のために終活を

今後さらに高齢化が進み、家族が判断しなければいけないことが増えていきます。エンディングノートや成年後見制度など高齢者を支援する制度を利用し、自分のため、そして家族のために終活に取り組んでみませんか。

各種相談窓口

市では、高齢者に関するさまざまな相談を受け付けています。相談の内容によって窓口が異なりますので、下記の相談窓口へ連絡してください。また、各地区に高齢者支援センターが設置されています。地域の高齢者の身近な相談窓口ですので気軽に相談してください。

市役所内の各種相談窓口

主な相談内容	担当課・班
介護保険に関すること	長寿介護課介護保険班
高齢者の総合相談	平戸市地域包括支援センター(長寿介護課内)
消費生活相談	消費生活センター(市民課内)
市民相談・行政相談	市民総合相談室(市民課内)

高齢者の身近な相談窓口

施設名	所在地	電話番号
平戸地区高齢者支援センター(社会福祉協議会本所内)	岩の上町1466番地	22-2180
生月地区高齢者支援センター(社会福祉協議会生月支所内)	生月町山田免3011番地	53-2615
田平地区高齢者支援センター(社会福祉協議会田平支所内)	田平町里免90番地	57-3142
大島地区高齢支援センター(社会福祉協議会大島支所内)	大島村前平2727番地	55-2100
平戸荘高齢者支援センター	紐差町450番地	28-0775
高齢者支援センターわだつみの里	辻町178番地	27-2345

Interview

担当者の声



平戸市役所長寿介護課
社会福祉士 江崎 知視さん
「自分の希望を伝え
心配ごとを整理」

高齢者の皆さんは、今後のことやもしもの時のことなど、さまざまな不安を抱えていると思います。エンディングノートを活用して、心配ごとを整理し、自分の希望を伝えてみましょう。

市では、介護や健康のことだけではなく、高齢者の皆さんやご家族からの相談にお応えしています。また、認知症に関する相談や成年後見制度の紹介、虐待の相談など高齢者の権利を守る取り組みも行っています。

受講者の声



中部地区老人クラブ
代表 小川 益見さん
「多くの人にぜひ
活用してほしい」

エンディングノートという言葉は知っていましたが、具体的にどういふものかは知りませんでした。講座を受けて、エンディングノートを書くことの目的や必要性を知ることができました。

今後のことで不安を感じている高齢者の人も多いと思います。エンディングノートを書くことで安心にもつながると思いますので、ぜひ市が発行している「マイエンディングノート」を活用してほしいと思います。