

ブース記念病院チャプレンによる地域公開講座

# チャプレンから聴く 「終活セミナー」



# 終活ってなあに？

- 終活とは、自らの人生の終わりに向けた活動の略語
- 一般的には、財産や持ち物などの身辺整理や、葬儀やお墓、遺言の準備などを行うこと。
- 最近は終末期医療についての意思表示や介護の問題も終活で取り扱うことが多い。



# 事前準備の実態

- 既に準備している、または準備すべきと感じている項目

1位 財産整理をしておくこと(74.8%)

2位 終末期医療に関する希望を決めておくこと(59.8%)

3位 遺産などの相続方法を決めておくこと(58.7%)

4位 お墓の準備をしておくこと(51.4%)

遺影写真を撮影しておくこと(51.4%)



# 事前準備の実態

- 6位 自分の情報の処分方法を決めておくこと(48.6%)
- 7位 自分の死んだことを伝えてほしい人の  
連絡先を整理すること(48%)
- 8位 納骨や埋葬の方法を決めておくこと(46.8%)
- 9位 葬儀の事前準備をしておくこと(40.1%)
- 10位 自分史を作成しておくこと(16.7%)

「安心と信頼のある『ライフエンディング・ステージ』の創出に向けた普及啓発に関する研究会」報告書 24年4月

経済産業省商務情報政策局サービス政策課



# エンディングノートの活用



## ◎どこで手に入りますか？

- ・ 一般の書店や文具店でも取り扱っています。
- ・ インターネットで無料ダウンロードできるものもあります。
- ・ 終活セミナーで書き方の講習が受けられます。
- ・ キリスト教書店ではクリスチャン向けのものを取り扱っています。



# エンディングノートの活用



## ◎いつ書けばよいのですか？

- ・いつでも書くことができます。
- ・死ぬことを考えるためではなく、よりよく生きることとを目的として、むしろ20代から書くことをお勧めする動きもあります。

(20代の方にとってはライフプランを立てる助けとして、40代の方にとっては自分の人生と親の人生の転換期として今後のあり方を考える機会として…)



# エンディングノートの活用

## ◎法的な拘束力がありますか？

- ・ 遺言書とは異なり法的拘束力はありません。
- ・ 遺産相続など家族間で揉め事になることが予想される場合は遺言書を活用することをお薦めします。



# エンディングノートの活用

## ◎どのようなタイプがありますか？

### 1、実用的なタイプ

- ・履歴や備忘録、葬儀や財産整理の希望などを中心に記載するもの。残された家族のための記録として活躍。

### 2、終活マニュアル的なタイプ

- ・物や心の整理方法から、遺言の書き方、最期の時に向けた準備などアドバイスを含むもの。自分自身の整理に活躍。

### 3、自分史的なタイプ

- ・自分自身の歩みを具体的に振り返り、人生の意味や価値を見つめる目的のもの。他人に非公開にすることもできる。





# 終活に取り組むメリット①

◎自分の生活を見直すことができる

- 時代は御片付けブーム
- 断捨離・ミニマリスト・明日死んでもいい身辺整理...等々
- 持ち物を整理すると気持ちも軽くなる
- 本当に大切なものが何かを考えられる



## 終活に取り組むメリット②

◎生き方が明確になり残りの人生を前向きなものにできる

- これまでの人生を振り返り総括する
- これからどのように生きたいか考える
- 先々の不安が無くなると新しいことにチャレンジできる



# 終活に取り組むメリット③

## ◎家族の負担を減らせる

- 遺産相続などの揉め事を回避できる
- あらかじめ意思を明確にすることで家族の悩み不安を軽くする
- 様々な手続きがスムーズになる



# 医療と介護の問題

## ◎終末期医療に関する意思表示

- 回復が見込めない病状における延命治療の拒否
- 実際には線引きが難しく家族に決断が迫られることになる
- 主介護者（キーパーソン）となってくれる家族や知人に明確な希望を伝えておくこと



# 医療と介護の問題(具体例)

## ◎食事が食べられなくなった時の栄養について

- 90代女性
- 食事が食べられなくなったので、家族に主治医より説明があり、選択を迫られた
  - ① 転院して胃ろうをつくる、又は鼻から栄養を入れる
  - ② 中心静脈栄養を開始する
  - ③ 水分補給の点滴のみで何もしない



# 葬儀とお墓の問題

◎そのとき自分はそのここにいる

- 誰のための葬儀なのか

直葬では十分にお別れできないというケースも

- 現代のお墓問題は深刻なものに

- 遺される家族に負担をかけたくないなら



# 葬儀とお墓の問題(具体例)

## ◎どこのお墓に入るのか

- 80代男性

- 長男と次男にそれぞれ違う思いを伝えていた

①親族のお墓に入るのは難しいので、教会のお墓でも良い

②やっぱり本当は親族のお墓に入りたい



# 救世軍の葬儀とお墓事情…

◎皆様のニーズにはお応えしたい…けど

- キリスト教式葬儀を信者でなくても行える
- 一般の会場で行うよりは費用軽減
- お墓は信者と身寄りのない方のため





# 自分史を書いてみませんか

◎自分の人生を見つめ生きたあかしを遺すため

- 自分史を書くほどの人生ではない？
- 子どもや孫世代にとっては自分のルーツです
- 手続きのための書類よりも大切な宝



あなたたちは生まれた時から負われ、  
胎を出した時から担われてきた。

同じように、わたしはあなたたちの  
老いる日まで、

白髪になるまで、背負っていこう。

わたしはあなたたちを造った。

わたしが担い、背負い、救い出す。

## 聖書の言葉

イザヤ書46章3～4節



# それぞれの終活の在り方があります

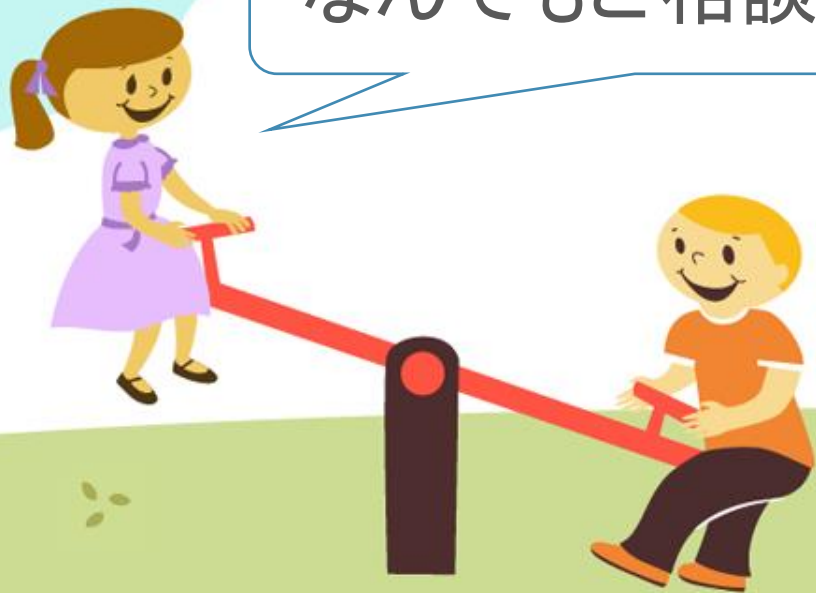
## ◎どこまで準備するかの正解はない

- 実際にエンディングノートを書いたという人はごく少数
- 急な入院に備えて必要な荷物を常に用意しているという人も...
- 何が一番『自分らしい』かを考えるきっかけにして  
ください



# チャプレン相談窓口の ご案内

なんでもご相談ください！



相談料**無料**

(事前予約制)

【日時】▶▶ 平日10時～16時(応相談)

【場所】▶▶ 救世軍ブース記念病院外来

【予約】▶▶ 以下の要領でご連絡の上、上記時間内で  
ご都合をご相談ください

## ご相談例

- 地域の方や患者様家族のお悩みに・・・
- ご遺族の方の悲しみに・・・
- 退院患者様やがんサバイバーの方・・・
- 葬儀を含めた終活をサポート・・・



ご相談の内容によっては、専門職へ紹介をする場合があります

お申込み方法はこちらをごらんください

ホームページ チャプレンのページから申し込みフォームをご利用ください  
<https://boothho.salvationarmy.or.jp/sinryo/ch.html>

ホームページ  
または お電話で

TEL 03-3381-7236(代) チャプレン室まで

救世軍ブース記念病院 杉並区和田1-40-5