

今から始める古い支度 ~ 第二の人生をすてきに生きる ~ 第 1 回

ライフプランナー 吉田清彦

2014年3月1日(土)

1. はじめに

なぜ「エンディングノート」が売れ、「終活講座」が流行するのか(社会的な背景)

- ・『ナルク エンディングノート』H15(2003年)2月
- ・主婦と生活社『私のエンディングノート』2005年10月
- ・本田桂子『あなたと家族のためのエンディングノート』日本実業出版社2010年2月
- ・コクヨ『エンディングノートくもしもの時に役立つノート』2010年
- ・NPO法人ふるさと安心サポート九州『エンディングノート「私のあしあと」』2010年
- ・砂田麻美監督(是枝裕和製作)映画「エンディングノート」2011年

①高齢社会 ②地縁・血縁組織(ささえあいのネットワーク)の崩壊 ③団塊の世代が中高年に

2. 「古い支度」=「第2の人生」を自覚的・計画的に生きる

→人生の「棚卸し」をする(「人・物・金」の棚卸し)

【棚卸しが必要なもの】

- ①夫婦関係
- ②お金のこと/資産管理(不安、利殖)/年金
いま、どれだけあるか→残りの人生にいくら必要か→どう使うか/どう残すか(遺産・相続/遺言)
- ③からだのこと/健康管理/食事/運動/睡眠
- ④こころの健康/生きがい /社会的貢献
- ⑤地域での居場所・仲間づくり
- ⑦住まい(高齢者住宅 etc)
- ⑧身辺整理(断捨離・老前整理)/孤独死・遺品整理
- ⑨古い(ること)/認知症/アンチエイジング
- ⑩病気・入院・手術
- ⑪介護(する・される)
- ⑫成年後見
- ⑬終末期医療
- ⑭遺産相続・遺言
- ⑮葬式・墓

3. 人生再設計のすすめ ~これからの自分の新しい人生プランを自分で設計する~

A (1) 個人の領域で

(2) 家庭・家族の領域で

(3) 地域・社会の領域で

B (1) 長期計画:10年先(または、5年先)の大きな「夢」

(2) 中期計画:3年先には達成したい実現可能な「目標」

(3) とりあえずの計画:とりあえず、この1年間で実現したいこと

(10 分間休憩)

4. エンディングノートを書いてみよう (備えあれば、憂いなし)

(1) エンディングノートに書くこと

- ①医療・介護について
- ②相続・財産管理について
- ③葬儀・お墓について
- ④自分史について

(PHP「ほんとうの時代」2010年8月号)

(2) エンディングノート活用のメリット

- ①自分史を作ることができる
- ②介護や葬儀の希望を伝えることができる
- ③相続の意思を伝えることができる
- ④財産管理ができる
- ⑤次世代への贈り物になる (「暮らしのAll About」／吉川美津子)

5. 高齢期の暮らし方を考える

- ①エンディングノートを書いてみよう (1) 看護・介護について
- ②介護と高齢期の住まい方 (住居の選び方) について
- ③グループトーク 1 (介護と高齢期の住まい方について、みんなで話し合う)
- ④グループトーク 2 (今日の講座を受講した感想を話し合う)

6. コミュニケーションカード (感想カード) 記入