

令和6年度 西北地域キャンパス講座（鯉ヶ沢町）

実施報告書

元気なうちの終活

～やっておきたいこと、考えておきたいこと～

- 1 開催日時： 令和6年10月7日（月） 10：30～11：30
- 2 開催場所： 舞戸公民館 大ホール
- 3 講師： 村井 麻矢（一般社団法人終活カウンセラー協会理事・認定終活講師）
- 4 参加者数： 28名

5 内容

「終活」とは終わりに向けて活動。「エンディングノート」とは死ぬために書くものではなく、自分の生き方や判断能力がなくなったら生きる物、自分の気持ちを伝える物ととらえて書いて置くと良い。法的効力は無いので気が変わったら書換えれば良い。実際に書き終えている人は10%に過ぎないそうです。なぜなら「明日死ぬわけじゃない」と中途半端になっているケースが多いそうです。実際に今現在の気持ちをエンディングノートに記入しながら要点をわかりやすく解説した講座。ノートの中には家系図があり、家系図に職業をわかる範囲で記入すると後に何でこれが好きなのだろう？と自分のルーツを知ることにも出来るのそうです。受講者の中には生前戒名をもらっている方が4名いた。エンディングノートを早速書いてみよう、冊子をもらっている受講生も見られた。ノートを書いたら、書いた事や置き場所を伝えると近親者へ思いが伝わるそうです。

