

# 人生100年時代～終活の知識で延ばそう 心の健康寿命

- 2021年4月28日  
午前10時～
- 札幌市社会福祉総合センター
- 講師 フリー記者、  
元北海道新聞編集
- 委員 福田淳一

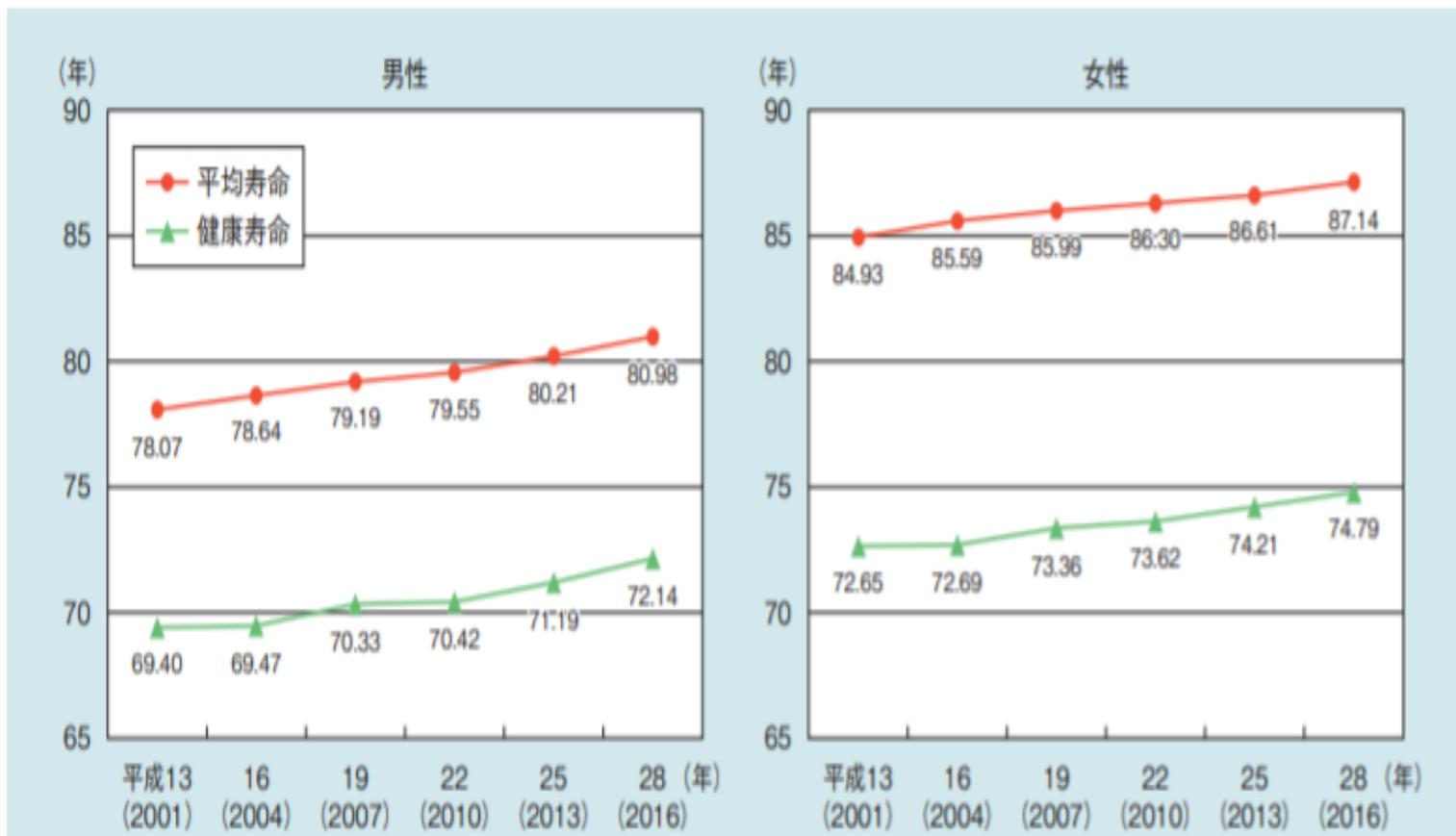


# 終活とは何でしょうか？

- 就活のもじり？ 終末活動の略？
- 週刊朝日の連載「現代終活事情」で広まった
- (2009年)、その後、流行語に
- 最初は、葬儀、お墓など人生の終末に関する準備。その後、人生の終末に向き合い、自分らしく人生を送ることへ、変化
- 本日の結論～人生後半の悩みを減らし、心豊かに生きるため有効な手段の数々

# 平均寿命と健康寿命の推移

(2020年版高齢社会白書より)



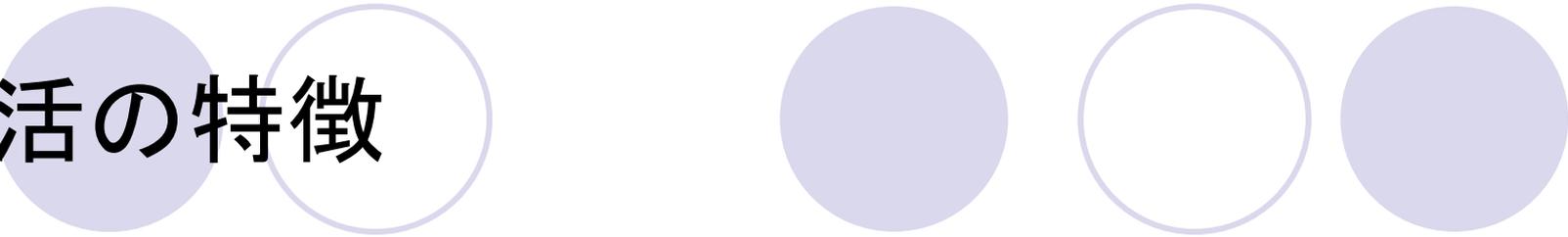
# 終活のメニューは

- 生前整理、断捨離、遺品整理
- エンディングノート、遺言書（公正証書、自筆）
- 成年後見制度、介護、終末期医療、尊厳死
- 遺産相続、遺贈
- 葬儀（一般葬、家族葬、直葬、一日葬）
- お墓（一族の墓、個人の墓、両家の墓、合葬墓、樹木葬、納骨堂、散骨）

# 就活のブーム



# 終活の特徴



- 人生の後半に有効、若い層にも役立つ
- 有効性は100%ではない
- 嫌がる人もいる
- 弊害(副反応)もある
- 使わないと、もったいない場合も。捨てるには惜しい

# 終活の効用(1)～悩みの解消、軽減

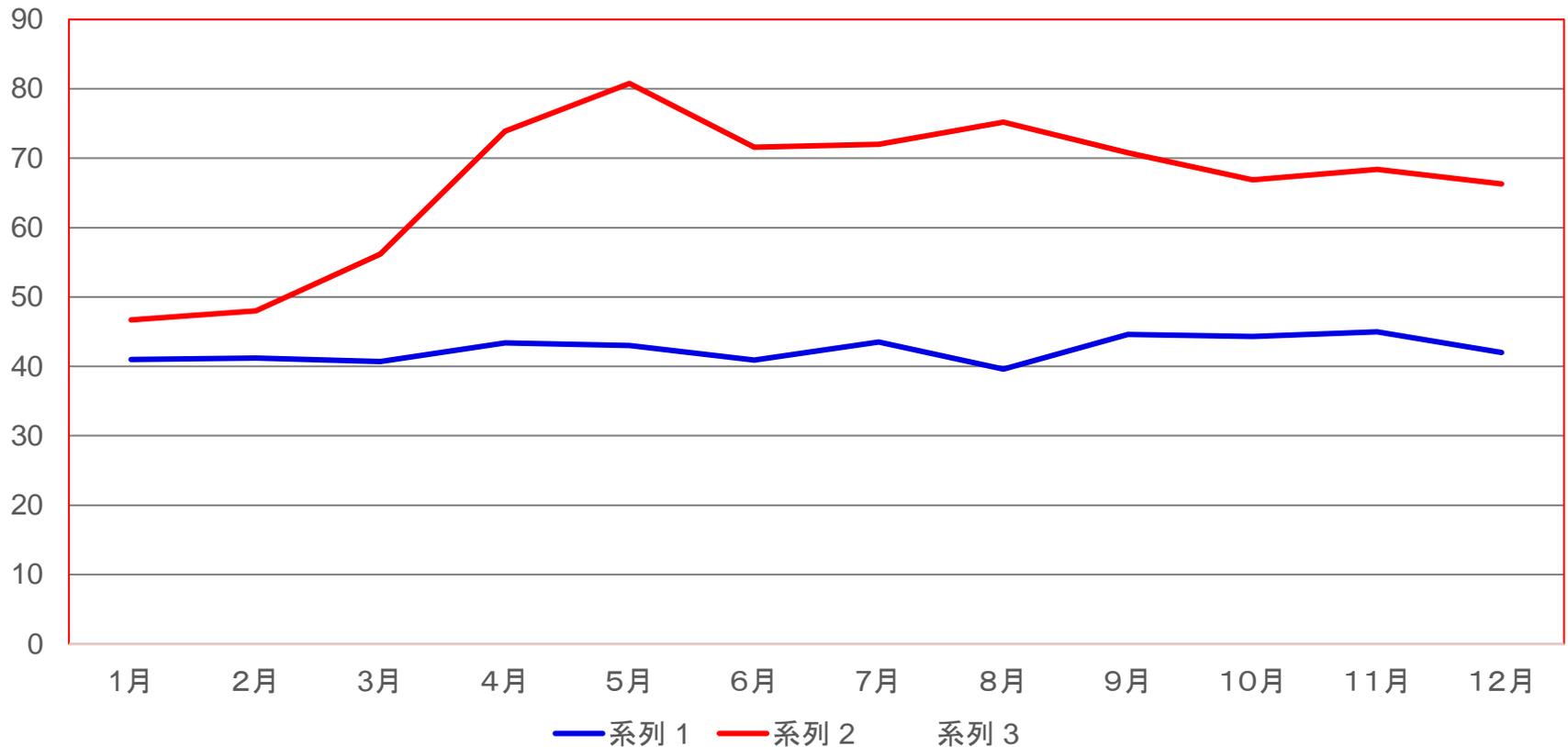
- お墓の悩み～お墓を継ぐ人がいない
- → 墓じまい、合葬墓、散骨
- 夫と一緒にのお墓に入りたくない
- → 個人墓、死後離婚
- 死後離婚～配偶者の死後、配偶者の親族との縁を切ること
- 相続の悩み～死後、相続の争いが心配
- → 遺言書、遺贈

## 終活の効用(2)～人を見送る知識を得る

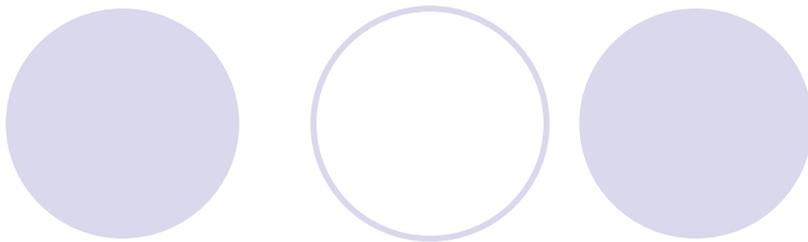
- お葬式～一般葬、家族葬、直葬、自宅葬、一日葬 コロナ禍で一段と進む小規模化。「おくやみ欄」から見る世相
- お墓～一族の墓、個人の墓、両家の墓、合葬墓、樹木葬、納骨堂、散骨
- 仏壇～小型化、手元供養品
- お墓、仏壇に共通～先祖を供養するものから、親しい故人を供養するものに

# 札幌のおくやみに占める「葬儀終了」の割合。上は2020年、下は2019年（単位は%）

グラフタイトル



# 変わる仏壇...



# 急増する市町村の合葬墓



# 散骨の注意点



## 終活の効用(3)～次世代につながり、心豊かに生きる。目に見えないものを認識

- 「遺贈」～、遺言で個人、団体に自分の遺産の一部、または全部を贈ること
- 遺贈先の例 札幌市、札幌市社協、道社協、札幌交響楽団、北海道大学、小樽商科大学、北海道盲導犬協会ほか
- 寄付と遺贈の違い

# エンディングノートを考える

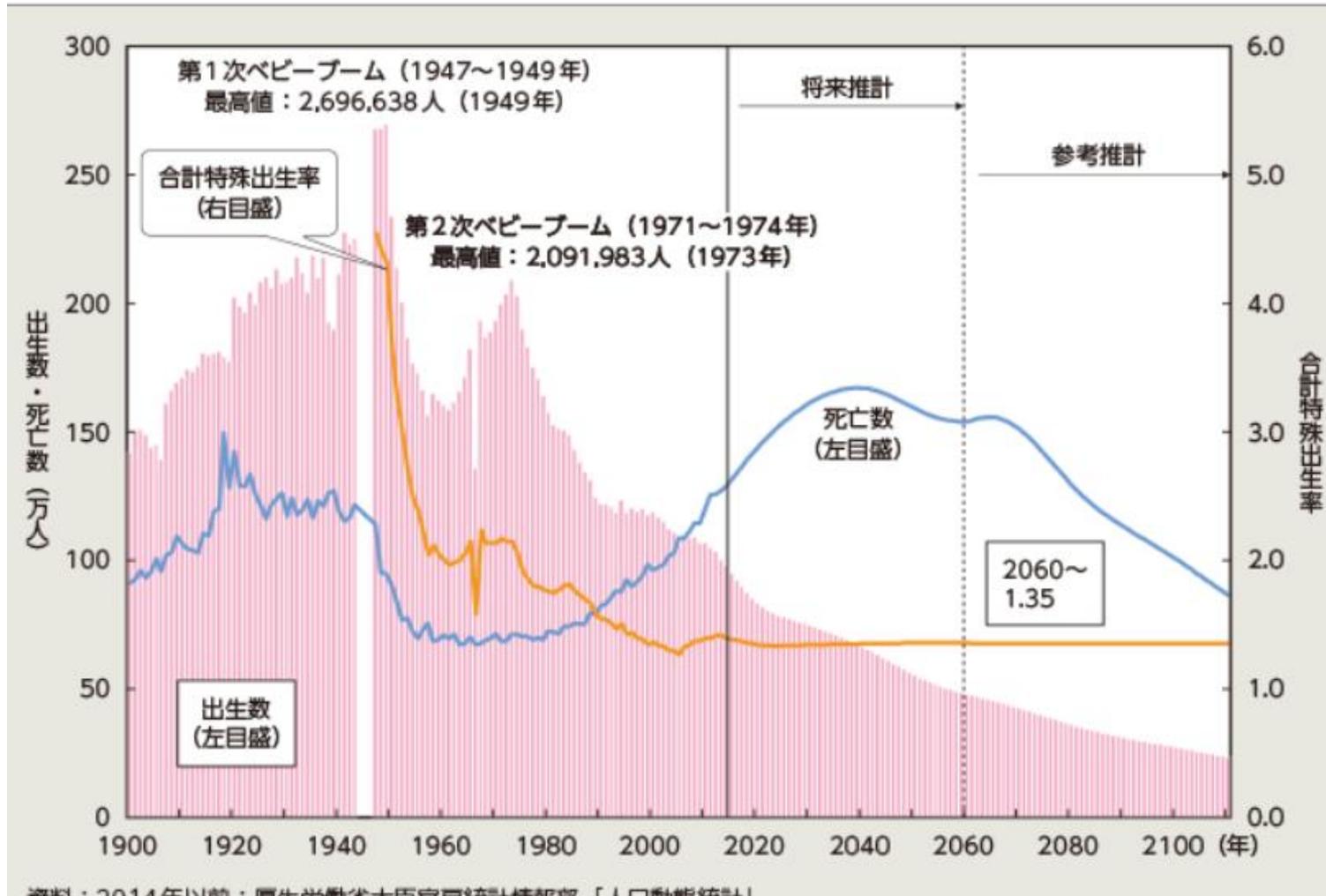
- エンディングノートの項目
- (自分の情報、連絡先、終末期医療・葬儀・お墓の希望、家族への思い、自分史ほか)
- 書いている人が少ない。なぜか
- 分厚い、どこから書いていいか分からない
- 自分の死など考えたくない、まだ早い
- 死後に役立つノートだから、今はまだ必要がない

## 終活の効用(4)～社会を知る

- 今、迎えつつあるのは「多死社会」
- 札幌市の課題 火葬場、市営墓地
- 来春までに計画作り
- 火葬場～里塚、手稻山口の両施設
- 友引の開場をどうするか
- 引き取り手のない遺骨
- 市営墓地～合同納骨塚、無縁化する墓

# 日本の出生数と死亡数 200年の変化

(2015年版厚生労働白書より)



# 終活の弊害 行き過ぎた終活に注意

- 「子どもに迷惑をかけたくない」エスカレートすると…
- 「お墓がない」とショック
- 家族葬は同居家族だけのもの？
- 何でも捨てればいいのか？
- エンディングノートに無理なお願い
- 「しなければ」という思い込み

# 新たな終活の提言...

- 終活の知識は、「多死社会」では、各世代に必要
- 「死」だけでなく、「生」を考える知識
- タブー視する時代から、選んで学ぶ時代に
- 必修科目ではなく、**選択科目**

人生100年時代に「**心の健康寿命**」を少しでも延ばす手段として活用しては

- ご清聴、ありがとうございました

