

自分を見つめなおし、より良い明日を生きる ～わたしノートの活用～

近年、「終活」という言葉をよく聞くようになりました。「終活って葬儀やお墓の話?」「もっと年をとってからでもいいんじゃないの?」という人も多いと思います。終活について知り、始めの一步を踏み出してみましょう。

いつかは訪れる人生最後の日を、皆さんは悔いなく迎える自信がありますか?厚生労働省の発表では平成28年の平均寿命は男性で80・98歳、女性は87・14歳となり過去最高を更新し高齢化が進んでいます。平均寿命から見ても終活を始めるにはまだ早いと考える方がほとんどかもしれません。しかし、終活とは葬儀やお墓についてだけの準備ではありません。では、終活とはどのようなことをするのでしょうか。

終活とは

終わるの「終」と、活動の「活」と書いて、「終活」。終活とは、平成21年に週刊朝日が作った造語で、「人生の終わりをより良いものにするための事前準備」のことを言います。

元気なうちに

皆さんがいつ重い病気にならないとも限りません。元気なうちから、少しずつ始めてみましょう。

二つの大きな「継承」

農家の場合、次の世代に引き継ぐものに

自分を見つめる きっかけに

JA女性部 大東中央支部
支部長
足利 智枝さん
大東町曾慶



①メモ書き程度の気持ちで

いざ、まとめて書こうとしても難しいですが、その時の思いをメモ書きやつぶやき程度に書きとめています。

②書けるところから

順番にすべてを書こうとせず、分からない所は後回し。徐々に情報を追加しています。

③家系図は実家の分も

現在の家族だけでなく、実家の家系図もまとめることで、つながりが一目でわかり重宝しています。

👉 おすすめポイント

わたしノートはページ数も少なく、人生を振り返り、自分の身に万が一のことが起こった時に備える事ができ良いと思います。普段は終活セミナーを受講した時に購入したエンディングノートを活用していますが、写真の整理などにも役立つほか、自分の人生を見つめ直し気持ちの整理もできますので、皆さんもぜひ取り組んでみてください。



気持ちは変わるものです。
定期的に更新しましょう。



まずは、**気持ちの整理**
終活では、最初に気持ちの整理をするこ
とが上手く進めるためのポイントです。家
の光12月号付録の「わたしノート」は必要
最低限の項目にまとまっていて、気持ちの整
理に重点を置き作ら
れています。自分と
しっかり向き合っ
てみましょう。

「わたしノート」は、周りの人に自分の思
いや希望をきちんと伝えるためのものです。
このノートを託したい人に、保管場所を忘
れずに伝えましょう。

「わたしノート」のすすめ

「農業」と「組合員資格」があります。農業
は、土地や機械、権利の他に、今後の営農
プランを引き継ぐことも大切です。また、組
合員資格を誰にどう引き継ぐのか考え整理
してみましよう。

書き出してみよう

試みに、人生の棚卸しをしてみましよう。
「わたしノート」には、生まれてから現在ま
でを振り返りながら、これまで歩んできた人
生をシーンごとに整理できます。

一人では難しいかも

「二人ではなかなか始められない…」とい
う方は、農家組合や女性部の仲間と一緒にグ
ループ記帳をしてみませんか？終活は地域
の問題でもあります。皆さんで一緒に取り組
んでみましょう。

人生をより良く生きるための終活

JAは11月28日、初めてとなる終活セミナー
を行いました。50人が参加。終活とは何か、何
歳から始めたらいいかを考えるきっかけとなっ
たほか、介護施設の現状を知り人生を楽しむ
老後術を学びました。後に残された家族が困
らないために、思いを項目ごとに整理できる
家の光12月号の別冊付録「わたしノート」の
記入体験も行いました。



▶家の光協会の平間聡局長が「今から考える老い支度」家族に迷惑をかけるための老後準備」について講演
▼「わたしノート」記入体験。気持ち
を整理して書くのは意外に難しい



終活に関する相談は、JA葬祭センター

☎52-5943まで