

終活講座 開催報告

「これからを豊かに 生きる終活講座」

(施設名)

高砂地域包括支援センター

開催日時 令和 8 年 4 月 21 日(月) 10:00～11:00

講 師 株式会社ごんきや 山田 和佳子氏



★ 講座概要

「これからを豊かに生きる終活講座」と題して、終活とはこれからの人生を自分らしく生きるための「生き支度」であるということや、終活で考えておくべき4つのポイントについての講話がありました。

エンディングノートについて、作成の6カ条やエンディングノートと遺言書の違いについても説明を受けました。実際にエンディングノートに記入する作業もあり、参加された方々は「私の好きなもの」のページを隣の人と話をしながら記入していました。

最後に1000人を超える末期患者が死を迎える前に吐露した“やりのこしたこと”を25に集約した「死ぬときに後悔すること25」という本の紹介があり、「愛する人にありがとうと伝えなかったこと」を後悔しないようにエンディングノートに「大切な人へのメッセージ」のページが入っており活用してほしいという話がありました。

★ 参加いただいた方々の声

「二度目の講習でした。前回の講座より身近に感じられた。」

「知っているようで知らないことを確認できた。早く手をつけないとだめだと感じた。」

「家族や身内の人と話し合うこと等、ざっくばらんに色々聞くことが出来て本当に良かった。」

★ 主催者より一言

「終活とは人生の終焉を考えることでこれからの人生を自分らしく生きるための活動」との話がありました。終活は片付けをしてもものを整理するだけではなく、これまでの人生を振り返り、自分を見つめ直す大切な作業ということがわかる講座でした。