

# くらしの安心を 考える



Vol.33



健康・生きがい・くらしの資金などをテーマに「くらしの見直し学習会」を開催しているLPAの会に、終活の考え方について教えていただきました。

2009年に終活という言葉が生まれ、流行語大賞にノミネートされたり、テレビなどでも特集が組まれ世代を問わず注目度は高まってきていると思います。人生100年といわれる時代になり、ともすれば現役世代と、同じ時間のセカンドライフが訪れるかもしれません。人生の後半の時をどのように生きるのか、納得のいく人生を送るために自分で考え行動していくことが大切になってきます。

終活と聞くとネガティブなイメージとなってしまうがちですが、これまでの人生を振り返り、自分自身の今後を考えたり、家族にも不安を残さないようにすることは、とても大切なことです。

終活に関心がある人の意識の中では、家中や身の周りのものの整理をしたいと考えている人が多いようです。



## 終活を考える

### 人生100年、自分らしく生きるために

終活。私の進む道。決して平坦な道ではないかもしれませんが、悩みながら迷いながら想い描く自分らしい人生は？終活がブームだからでは、なかなか自分の納得のいく答えが出せません。今まで生きてきた道を整理し、これから進む道を考える。ゆつくりと時間をかけて向き合ってみませんか？

#### 生前整理、何をすればいいのだろうか

生前整理でやらなければいけないことに次の2点が挙げられます。

##### 「もの整理」

自分のものを片づける(ものの置き場所をわかりやすくする)。

##### 「情報の整理」

自分しか知らない情報をまとめる。自分の今までを振り返りながら、身の回りを整理し、これからの自分の生き方を考えてみましょう。

##### ●エンディングノート<sup>※</sup>の活用

情報の整理に役立つのがエンディングノートです。

自分で書きとめたい情報を考えて書くのもよいですが、エンディングノートを使うことで、

考え方も進めやすく、情報もまとめられます。



##### ●便利に使っているインターネット

会員IDやパスワードなどの情報を整理していますか？自分でも忘れていくことの多いパスワードなどを整理することで生活も楽になります。この部分は紙ベースで残すことがおすすめです。

##### ●家族の一員 ペット

飼い主に万が一のことがあった時、ペットは大きな不安とストレスを抱えます。ペットも家族同様大切な命。飼い主がいなくなっても元気にくらしたいけるように必要な情報を書きとめ、飼い主の責任を果たしてあげましょう。

生前整理も含め、終活に取り組むことは、今を大切によりよく生きるために必要なことであると思います。気力・体力のあるうちに、ぜひ取り組んでください。

(※)エンディングノートと法的な効力を持たせるために書く遺言書では大きな違いがあります。今回は遺言書についてのお話です。

### LPAの会

(ライフプランアドバイザーの会)

生協のライフプランアドバイザー資格やファイナンシャル・プランナーの資格を持った組合員で活動している会です。組合員向けの学習会などを企画・運営し、講師として活躍中!

ただいま、  
新規メンバー  
募集中



### 新規メンバー募集説明会

まずはライフプランアドバイザー養成セミナーを受講し、資格取得をめざします。

4/16(木) 10:00~ ハーツ羽水 組合員集会所  
4/17(金) 10:00~ ハーツつが オアシス  
13:30~ ハーツさばえ ふれあいルーム

各会場30~40分程度  
説明をさせていただきます。

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿



### 今だからできる終活セミナー

#### 生前整理とエンディングノート ~自分らしく生きるために~

時 所 3/14(土) ハーツわかさ 組合員集会所  
(コープの会 お茶とお話しの会主催)  
4/6(月) ハーツはるえ ひまわりルーム  
(坂井コープの会主催)

時 10:00~12:00  
い ① LPAの会 ② 200円(資料・茶菓子代)  
ず ③ 筆記用具 ④ 15人(申込先着順)  
れ ⑤ 15ページコールセンターまで  
も