

フェミナル

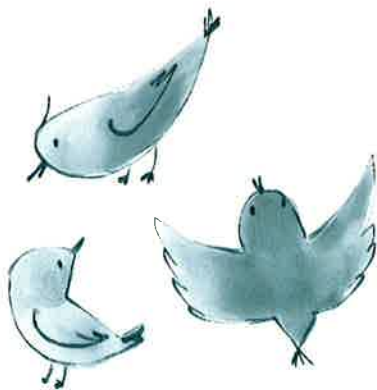
特集

どうする？
私の
エンディング

vol.56

■ CONTENTS ■

- P2~5 **どうする？
私のエンディング**
- P6 **事業レポート**
- P7 **秋～冬の講座・セミナーのご案内**
- P8 **各種相談のご案内**



春から夏の女性センター主催セミナーの風景

キーワード

終活(しゅうかつ)

「終活(しゅうかつ)」とは、自分の人生の終わりのための活動のこと。自分自身の介護や延命医療、葬儀・お墓、財産の相続などについて考えたり、エンディングノートにまとめたり、遺書を作成すること。

「終活(しゅうかつ)」という言葉は2009年に生まれ、その後社会現象化しました。日本は、2010年以降、総人口が減少するなか、高齢化率は上昇しています。65歳以上の高齢者は、2014年10月1日現在で3300万人(前年比110万人増)。総人口に占める割合の高齢化率は、26.0%(同0.9%増)で、過去最高を更新しました。

寿命が延び少子高齢化の流れの中で、高齢になった時にどのように暮らしたいのか、また、どんな人生の終わり方をしたいのかを考えるのは自然なことかもしれません。

特集

どうする？ 私のエンディング

超高齢化社会の日本。寿命が延び、高齢になってから過ごす時間、シニアライフも伸びています。あなたは、シニアライフをどのように過ごしたいですか。また、人生の最後をどのように迎えたいですか。

「私の人生は、最後まで私が決める」。シニアライフやエンディングを前向きに、そして積極的に考える人が増えています。今号ではシニアライフとエンディングについて考えます。

超高齢化社会の日本

2014年の日本人の平均寿命は、女性が86.83歳で3年連続世界1位、男性は80.50歳で世界3位でした。2014年は、前年と比べて女性が0.22歳、男性は0.29歳延び、世界でも有数の長寿国です。

しかしながら、高齢になれば体力が低下したり病気にかかりやすくなったり、また、突然病に倒れることもあります。

健康上の問題で日常生活が制限されない期間を示す「健康寿命」も発表されました。健康寿命の平均は、女性74.21歳、男性71.19歳です。平均寿命と健康寿命を照らし合わせると、女性で約13年、男性で約9年の差があります。

加齢を原因として、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板などに障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下することを、「ロコモティブシンドローム」といいます。ロコモティブシンドロームが進行すると、日常生活にも支障が生じます。

できればいつまでも健康に過ごしたいものです。メタボリックシンドローム(※1)と合わせ、ロコモティブシンドロームにも気を付けましょう。

(※1 メタボリックシンドローム、腸のまわり、または腹腔内にたまる内臓脂肪の蓄積によって、高血圧や糖尿病、脂質異常症(高脂血症)などの生活習慣病の重なりが起こること)

国・地域別の平均寿命 (2014年、歳) 厚生労働省まとめ ※は2013年のデータ					
女性			男性		
1	日本	86.83	1	香港	81.17
2	香港	86.75	2	アイスランド※	80.8
3	スペイン※	85.6	3	日本	80.5
4	フランス	85.4	4	スイス※	80.5
5	韓国※	85.1	5	シンガポール	80.5

健康寿命	
※健康上の問題で日常生活が制限されない期間	
女性 74.21歳	男性 71.19歳



シニアライフやエンディングについて、あなたは、どう考える？

フェミナル編集サポーターによるアンケート ①

フェミナル編集サポーターが、シニアライフやエンディングについてアンケートを行ないました。(回答者 30~80歳代、女性43人 男性15人 計58人)



健康のために何かしていますか？

- ・食事に気を付けている 34人
 - ・運動をしている 36人
 - ・健康診断を受けている 30人
 - ・健康に関する情報収集 5人
- ☆健康のために食事に気を付けたり、運動を心がけている人が多数。無理せず自分のペースで健康に。

ロコモティブシンドロームを知っていますか？

- ・知っている17人
 - ・知らない 30人
 - ・聞いたことはあるが詳しくは知らない 11人
- ☆ロコモティブシンドロームは、まだまだ知らない人が多いようです。

シニアライフを、イメージしよう

だれと、どこで、どんなふうに暮らしたい？

シニアライフを考える時、まずは具体的に、自分が高齢になった時、だれと、どこで、どんなふうに暮らしたいかをイメージしましょう。ひとり暮らしなのか、家族と暮らすのか、病気をしたら、介護が必要になったら、認知症になったら、など家庭の状況や健康状態が変わった時のことも想像してみましょう。

現在は少子高齢化、核家族化の影響で、高齢者のひとり暮らしが増えています。特に高齢女性のひとり暮らしは増加していますが、住み慣れた家で、男性でも女性でもひとりで安心・安全に暮らすためには、家族、友人、病院、地域、介護など生活を支えるネットワーク作りが不可欠です。また、ひとり暮らしが困難になっても、サービス付き高齢者向け住宅、有料老人ホーム、グループホーム、病院、特別養護老人ホームなど、多くの選択肢があります。施設ごとに特徴がありますので「どこで、どんなふうに暮らしたいのか」、元気なうちに情報収集や施設の見学に行くなどの準備をしましょう。



エンディングノート

「終活」をはじめると具体的な方法に、自分の希望や指示を書き記す「エンディングノート」があります。

「病気になったら」「介護は」「延命治療は」「葬儀は」「お墓は」など、それぞれの項目ごとに希望や意思をまとめます。認知症や突然の病気などで、自分で正しい判断ができなくなる状況になるかもしれませんので、希望があるならば、早めに取りかかりましょう。そして、エンディングノートができたなら、周囲に思いを伝えましょう。

ただ、実際に病気になったり、身の周りに不幸が

起きるなどすると、シニアライフやエンディングについて、考えが変化することもよくあることです。「一度まとめたから大丈夫、終わり」と思わずに、何度でも見直してみる必要があります。



葬儀・お墓

葬儀やお墓は、亡くなった人を偲び、その亡骸を埋葬するための祭祀であり、亡くなった人の周囲の人達が、葬送方法を取り決めるのが一般的でしたが、現代では、葬儀やお墓への考え方が変化しています。

「死(葬送)も、自分の人生の一部である」と考え、自分自身のエンディングを決定する人が増えています。また「家族に迷惑をかけたくない」と思う人も増えました。そのため、葬儀は、亡くなった人の意思を尊重し、家族葬や自然葬、音楽葬など、従来の葬送方法にとらわれず多様化しています。「葬儀は不要」と考え、行わない人もいます。お墓は、少子化の現在では「子孫が墓を承継する」という慣習自体が困難になっている場合もあり、将来の経済的・精神的な負担を考慮し、共同埋葬式墓地(永代供養)、樹木葬、散骨などを選択したり、現在あるお墓の「墓じまい(墓の処分)」を考える人も増えています。

超高齢化社会を迎え、時代は変化しています。「～すべきだ」、「～しなければならない」といった思いや慣習にとらわれず、自分らしいシニアライフやエンディングを考えることが大切です。よりよいシニアライフのために、また不安を少しでも解消するために、「終活」をはじめてみませんか。

女性も男性も、自分らしい豊かなシニアライフをめざしましょう。

シニアライフやエンディングについて、あなたは、どう考える？

フェミナル編集サポーターによるアンケート ②

エンディングについて、なにか準備をしていますか？

- 考えてはいるが、具体的には何もしていない 39人
- パートナーや家族に意思を伝えている人 16人
- エンディングノートを書いた 3人・遺書を書いた 3人

☆考えてはいるけれど、実際にエンディングノートや遺書を書いている人は少ない。

周囲に言葉で伝えるだけでは誤解やトラブルになることもあるので、きちんと形にしましょう。



自分自身の葬儀やお墓はどのように考えていますか？

葬儀の希望

- 家族葬 53人 • いない・しなくていい 5人 • 密葬 1人
- その他 2人 (本人は不要であると伝えたくて、遺族の気持ちに任せたい。質素にかつ残された人の意思を尊重したい)

墓の希望

- 配偶者・パートナーの家系の墓に入りたい 21人 • 実家の家系の墓に入りたい 13人
- 共同埋葬式墓地(永代供養)10人 • 墓はらない 10人 • 散骨 6人 • 樹木葬 1人

【自由記述】

- 墓守は精神的、経済的に負担になるので、墓じまいも考えたい
 - 積極的に入りたいわけではないが、お墓があるので、そこに入ることになる。子どもたちの負担にはならないようにしたい。将来的には子どもたちの意思で…
 - お墓を管理することになる子どもに負担がかかるので、墓はらない
- ☆葬儀は、家族葬を望む声が多くで、「いない、しなくていい」と考える人も。お墓の希望は、現在お墓がある人もない人も、どうしようかと悩んでいるリアルな姿が。



平成27年度男女共同参画週間事業

『人生のエンディングを考えよう～介護や葬儀・お墓までイメージしながら』

日時 2015年7月5日(日)14:00～16:00

講師 金香百合 HEALホリスティック教育実践研究所所長

定員60人を超える83人の申込みがあり、会場は前向きに自分のエンディングを考えたいという熱気で溢れました。

講座でたまたま出会った隣の人と「生老病死」について、自分のエンディングの希望や自分らしい「最期の別れ方」を語りあいました。どんなに考えても、自分の思い通りにはいかないかもしれません。しかし、「より良く死ぬことは、より良く生きること」。自分の気持ちを言葉にし、伝え、前向きに考えることがとても大切だと思えるセミナーでした。



参加者の声

- 最後の家族(父、兄、母、愛犬)を看取り、生きる希望を失っていた状態です。家族との悲しい別れを通し、人の老い、命の尽きる事、葬儀、墓問題、さまざまな事を考える機会は得ました。いつか私もこのさまざまな経験を力にかけたいと思います。又、ペアとなった方も大変な境遇で、会話をすることで勇気を頂きました。
- 元気をもらえました。出会えて本当によかったと思っています。
- 今日の講座で「人と話すことの大切さ!!」「自分ひとりじゃない」一日一日を大切に前向きに介護、子育て、自分磨きに頑張ります。



編集サポーターのひとこと

9年程前、エンディングノートを書店で購入しました。動機は、どのような内容なのか読みたいというただの興味。そして年月は過ぎたのに未だ手付かず…しかし、もうそろそろ今の自分の気持ちを書き込めるページから始めようと思っています。「書き込んで安心、読んで家族はなお安心」エンディングノートの表紙に書かれた言葉、なるほどね。(M)

今回の終活の取材は、人生・死生観という枠組みは何かと自問自答せざるを得なかった。各々の多岐にわたる死後の準備過程。自宅死、病院(胃瘻)・施設、遺影、エンディングノート、相続、戒名、葬儀、納骨、墓、法事関連(法要)などについて、アンケートの集計→分析から浮き彫りされたように思われた。取材にご協力頂いた方、読者の皆様が、今後の人生の階段を丁寧に上がっていくことを願いつつ、この号がバイブルの片隅に刻印できれば幸いです。(W)

●●●● 編集サポーターによる本の紹介 テレビエ情報資料室で貸出ししています

「ひとりカ」を鍛える暮らし方

清水信子著
講談社
2015年1月



「ひとり暮らしで鍵を忘れたら…。ひとり落ち込んだ時は…」という場合、どうしますか?そんな心配・困った・考えこんだ時に、自分なりに対処法を考えて、ひとりで生きる力を鍛えている著者、70歳代の料理研究家シンコさん。経験からあみだされた「ひとりカ」のある暮らしのコツを伝えてくれます。中でも、手作り“だしを飲む”という効用にはびっくり!心にぽっと火がともるような暖かな読後感が味わえます。(M)

ライフスタイルからみたキャリア・デザイン

吉田あけみ編著
ミネルヴァ書房
2014年4月



キャリアとは、その人が生きてきた経歴(生き様)を指す言葉で、ライフスタイルとは、人生の生き方。エンディングをキャリアという視点から捉えた方が妥当かもしれないと思いこの本を選択した。

ライフキャリアを学び、キャリアをデザインする。家族キャリア、健康や生命を損ねるできごと、祖父母のタイプとライフスタイル、介護者のライフスタイルなど、様々な視点での人生役割が編集された、お薦め一冊である。(W)

参考図書



- ◆ 居住福祉社会へ「老い」から住まいを考える 早川和男著 岩波書店 2014年7月
- ◆ 墓と葬送の社会史 森謙二 吉川弘文館 2014年5月
- ◆ ケアとコミュニティ 福祉・地域・まちづくり 大橋謙策編著 ミネルヴァ書房 2014年4月
- ◆ イギリスにおける高齢期のQOL 多角的視点から生活の質の決定要因を探る アラン・ウォーカー編著 ミネルヴァ書房 2014年7月
- ◆ ひとりで死ぬのだって大丈夫 奥野滋子 朝日新聞出版 2014年5月

「私らしく働きたい女性のためのハッピーキャリア セミナー ～さあ、わたしの一步を～」

2015年7月15日～8月5日全4回

NPO法人全国女性会館協議会(三井住友銀行ボランティア基金寄付事業)

働きづらさに悩む15～39歳までの独身女性を対象に、全4回連続講座を実施しました。こころとからだの調子を整えるために、「おにぎらず」やタコライスなどのランチ作り、自分らしいライフデザインを考えるワークショップなどを行ないました。

受講後、女性センターでのジョブトレーニング(就労体験)の参加者もあり、仕事への第一歩につながっています。



ここで就職を決める!第1期尼崎市しごと塾

セミナー 2015年10月1、2、6、7、8日

企業の説明 10月9、13、14日

職場体験 1～2日

共催 尼崎経営者協会、尼崎雇用対策協議会、尼崎市しごと支援課

39歳以下の女性を対象に、しごと塾を開催しました。就職に役立つセミナーと、求人している企業16社による説明があり、希望する参加者は、企業で職場体験ができました。



インフォメーション

参加無料!

2015あまがさき女性フォーラム

2015年11月29日(日)10:00～16:00

会場 尼崎市女性センター・トレピエ

●ワークショップ 10:00～12:00

ワークショップ①子どもの貧困 たべる・つながる・ささえあう

ワークショップ②女性弁護士と語る 「個人」が尊重される社会のための憲法入門

ワークショップ③いざ!に備える防災講座 大人も子どももできることを知ろう!

●午後の部 13:00～16:00

・午前の部報告・尼崎市男女共同参画クイズ

・映画上映「マダム・イン・ニューヨーク 初めてのニューヨーク 人生の輝きを取り戻す旅」



秋～冬の講座・セミナーのご案内

詳細は開講日のおおむね1カ月前に広報チラシ、ホームページ、市報あまがさきなどでお知らせします。なお、開催時期、講座の名称などは変更する場合があります。また、応募が最少催行人数に満たない時は中止する場合があります。



	講座名・内容	開催日	受講料	保育
男女共同参画セミナー講座	読書でリラックスタイム	月1回 第3木曜日 10:00～12:00	無料	あり・無料
	ハローワーク尼崎マザーズコーナー出張職業相談	毎月1回 第3金曜日 12:00～15:00	無料	—
	DV被害に遭った女性のためのグループカウンセリング	10月9日～12月18日(金)全6回 10:00～12:00	無料	あり・無料
	ここで就職を決める! 第1期尼崎市しごと塾(女性対象)	10月1日～19日 10:00～16:00	無料	あり・無料
	じんけんスタディツアー「子どもの人権」	10月31日(土) 14:00～16:00	無料	あり・無料
	就労支援セミナー「乗り越えよう!小1の壁」	11月28日(土) 10:30～12:00	無料	あり・無料
	2015あまがさき女性フォーラム	11月29日(日) 10:00～16:00	無料	あり・無料
	男女共同参画市民企画講座 「カンボジアの地雷処理活動と貧困層における女性の人身売買問題」&ギャラリー展	講演 12月12日(土) 13:30～15:30 ギャラリー展 12月5日～12月9日	無料	あり・無料
	就労支援セミナー 「ふっとばそう!育休復帰後の不安～復帰後いきいきと働くための準備～」	12月19日(土) 10:30～12:00	無料	あり・無料
	図書アーカイブ研修	1月(予定)	無料	あり・無料
	成長期の女の子のからだを知ろう ツボミスクール	1月31日(日) 10:30～12:00	無料	あり・無料
	「今ここで学びたい、父母になるために本当に大切な産後のこと」	2月27日(土) 14:00～16:00	無料	あり・無料
	2016あまがさき女性フェスティバル	3月5日(土) 6日(日) 終日	—	あり・無料
	就労支援セミナー「働く女性のためのステップアップセミナー」	3月12日(土) 10:00～12:30	無料	あり・無料
スキルアップ資格取得講座	FP技能士3級資格取得講座	11月21日～2016年1月9日(土) 13:00～17:00 全6回	20,000円	あり・有料
	日商PC検定3級資格取得講座データ活用(エクセル)コース	2月2日～3月15日(火・金) 9:30～12:30 全13回	26,500円	あり・有料
	個別就労相談付き 自立をめざす女性のためのパソコン基礎講座	10月8日～11月19日(木) 18:30～20:30 全7回	無料 (テキスト代実費)	あり・無料
	自立をめざす女性のためのパソコン基礎講座&就労セミナー	1月27日～3月16日(水) 10:00～12:00 全8回	無料 (テキスト代実費)	あり・無料



女性の悩み相談

女性がかかえる悩みの解決をお手伝いします。

- 夫婦、家族、職場での人間関係の悩みや生き方、就労などの悩みを女性の相談員がお聴きします。
- 法律相談はまず相談員に電話、もしくは面接で事前に相談をしていただいた後に、予約を行ないます。

【相談専用 TEL:06-6436-8636】

相談の種類	相談日	時間帯		
一般相談	電話	水・金・土	10時～12時 13時～16時 18時～20時	
		面接 (要予約)	火曜日	10時～12時 13時～16時 18時～20時
			木曜日	10時～12時 13時～16時 18時～20時(第3)
	法律相談 (要事前相談・要予約)			第1・2 木曜日
		第3 土曜日		14時～16時



女性のための チャレンジ相談

【完全予約制・無料】

働きたい、起業したい、資格を取りたい、
転職したい…でも、何かから、どうやって？

「チャレンジ相談」は、あなたの希望や不安をお聞きし、チャレンジへの第一歩をサポートする無料相談です。社会保険労務士・キャリアコンサルタントの資格を持つ女性の相談員が個室でアドバイスや情報提供を行ないます。お気軽にご相談ください。あなたの未来が拡がります。

【TEL:06-6436-6331】

2015年 10月～ 2016年 3月 の相談日	10月	14日(水)・22日(木)・24日(土)・28日(水)
	11月	11日(水)・21日(土)・25日(水)・26日(木)
	12月	2日(水)・12日(土)・16日(水)・24日(木)
	1月	13日(水)・23日(土)・27日(水)・28日(木)
	2月	10日(水)・20日(土)・24日(水)・25日(木)
	3月	9日(水)・19日(土)・23日(水)・24日(木)

時間 水曜日 ①10:00～②11:00～
木曜日 ①16:00～②17:00～③18:00～④19:00～
土曜日 ①10:00～②11:00～③12:00～

場所 尼崎市女性センター・トレピエ

●保育ボランティアによる一時保育●1歳以上未就学児まで(無料・要予約)
1歳未満、または小学生をお連れになりたい場合はご相談ください。

ハローワーク尼崎マザーズコーナー 出張職業相談

トレピエ1階ギャラリーで開催しています!

子育てをしながら仕事を探している方、子育てや介護のために仕事のプランクがある方、今の自分に合った仕事が見つからない方など、一度相談してみませんか。尼崎市内の求人も展示中。

【予約不要】

日時	時間
2015年10月16日(金)	12:00～ 15:00
11月20日(金)	
12月11日(金)	
2016年1月16日(金)	
2月20日(金)	
3月20日(金)	



●女性センターは、2015年7月から尼崎市公共施設予約システムを導入しました。パソコン、携帯・スマートフォンから、ホールや学習室、フィットネスルームなどの貸室の空き状況の

確認や予約ができるようになりました

(事前に利用者登録が必要です)。

女性センターのホームページ
(<http://www.amagasaki-trepied.com/>)からご利用いただけます。

ぜひ、ご利用ください。(1)

