



主な内容

特集 1~2
終活 はじめの一步

トピックス 3~4
●発熱・喉の痛みがあるときは
●「北九州市SDGs未来債」を発行します など

すこやかハート北九州 5
情報ステーション 6~11
*最終ページは人口データと若松区の情報

特集 終活 はじめの一步

これからの人生を自分らしく生きるために

「終活」は、人生の終わりに向けての事前準備という印象が強いかもかもしれませんが、今は人生の終わりに向けての事前準備をしながら、これまでの人生を振り返り、残りの人生を自分らしく生き、自分らしい最期を安心して迎えるための活動とも捉えられています。「老後をどんなふうにご過ごしていくのか」、そして「どんな最期の時を迎えたいのか」さらには「亡き後にどうしてもらいたいのか」など、自分の意思で前向きに向き合う取り組みです。

人生100年時代、人生を自分らしく生きるために、自分が大切にしていることや、これからどうやって生きていきたいのか、一度考えてみるのはいかがでしょうか。

終活は、いつスタートしても早い！ ということはありません

もし体力が落ちたり、病気になったりすると、いろいろと考える余裕がなくなることも。早めに考えたり、家族と話したりすることも大切かもしれません。

もちろん、終活は自分の意思で取り組むもの。「考えたくない」も大事な「意思」です。



◆自分らしい「人生の棚おろし」

●これからをいきいきと過ごすために何をするか考える

これまでの人生を振り返ると、「これをやってみたかった」「ここに行ってみたかった」などしまい込んでいた夢を思い出すこともあります。この気持ちは生きるための新しい力となり、実現に向けて頑張ろうと思えてきます。

●終末期や亡くなった後のことを考える

財産の整理、葬儀やお墓の準備、身の回りの所持品の整理、介護や医療・・・、人はこれまで経験したことがないことに大なり小なり不安を覚えます。心配なこと、気になっていることにもできるだけ備えておけば不安も軽減されます。

◆信頼できる人と話してみる

「人生の棚おろし」をしたら終わりではなく、自分の意思を信頼する人と話し合っておくことが大切です。書いたことも正しく意図が伝わらなければ、周りの人を悩ませてしまうかもしれません。また、思いを共有しておくことで、受けたい医療や介護、パソコンやスマートフォンのデジタル整理、ペットの引き取り先など周りの人が対応しやすくなります。

◆エンディングノート(終活ノート)を活用する

「何から始めてよいか・・・」分からないときは、エンディングノートを活用してみてもいいです。自分自身や家族のこと、財産やもしもの時のことなどテーマに沿って書くことで、これまでの人生を振り返り、自分の思いを自然に記録・整理できるようになります(法的な効力はありません)。北九州市社会福祉協議会では、各区社会福祉協議会(各区役所内)やウェルとばた(戸畑駅前)などでエンディングノートを無料配布しています。☎北九州市社会福祉協議会 ☎882-6211



書くポイント

- 書きやすい項目から楽しみながら書き始める
- 何度書き直しても大丈夫
- 定期的に振り返り、状況に応じて修正する



◀ 2ページは、終活に役立つ情報を掲載しています

【編集・発行】北九州市広報室広報課 〒803-8501 北九州市小倉北区内1-1 ☎582-2236 【北九州市ホームページ】 <https://www.city.kitakyushu.lg.jp/> **北九州市**

北九州市新型コロナウイルス相談ナビダイヤル 新型コロナウイルスに関する問い合わせ

☎0570・093・567 FAX.522・8775

北九州市コールセンター 市政・生活情報の問い合わせ

☎582・4894 (1月1日～3日を除く・8時30分～20時) FAX.582・3318