


# 「今こそ始める終活セミナー」の様子

ページID：0127912

掲載日：2025年7月24日更新

 [通常ページへ戻る](#)

## 今こそ始める終活セミナー（全3回）

人生100年時代！これからをより豊かに安心して暮らすため、みんなで「終活」を学びました。

### 第3回 令和7年7月19日（土曜日） 参加者22名

#### ”争族”にならないための「遺言と相続」

最終回は、司法書士・行政書士の菅井之央さんから、(1)相続トラブル事例、(2)特に遺言が必要な方と遺言書の種類、(3)成年後見制度と他の制度の比較、(4)空き家の種類・相続対策で気を付けることなどを教えていただきました。

「自分がこう思っているから、こどももこう思っているとは限らない」「亡くなった後では、考えのズレをなおしたり、自分の想いを伝えることはできない」などのお話がありました。

また、実際の事例を交えながら「うちは仲がいいから大丈夫」「財産が少ないから大丈夫」ということは無いことを学びました。



## 参加者の感想(アンケートから)

- ・ こどもや身寄りがない場合で、老後、だれかの支援が必要な時、死亡した後の事がどうなるのか、どんな準備をしておいた方がよいのかなど気になる (40代)
- ・ 遺言書、後見制度に関して詳しく知りたいと思いました。もっと話を聞きたいので、何回かあると良いと思います (60代)
- ・ 遺言書の自筆は問題が多い、勉強になりました (70代)
- ・ 必ず来る最期に遺族へ自分の意思を伝えるためには、元気なうちに自分の思いをまとめなければならないと思いました (70代)

## 第2回 令和7年7月5日(土曜日) 参加者32名

### これからを安心して暮らす「整理と片付け」

第2回は、整理収納アドバイザーの坂下さちこさんから、前向きな終活のための片付けに関して教えていただきました。

前半は、「片付けとは、自分に身軽さや自信をプレゼントしていく行為であること」や「大事なものは手放さなくてもいい」、「片付けは、判断や選択など脳を使うので脳トレになること」などのお話がありました。

後半は、片付けの3つのステップ「出す」「分ける」「収める」のコツを、ビフォーアフターの実例写真を交えて伝授してもらいました。



## 参加者の感想 (アンケートから)

- ・ 片付けは脳トレ、形見分けは生前もおすすめ、モノへの執着、判断の後回し、他人軸でなく自分軸で、脳と心の収納は無限大、“足る”を知ってくださいなど、心に響きました (40代)
- ・ 片付けのステップ、処分の目安がわかりやすくてよかった (50代)

- ・片付けることが人生最大の身だしなみと言うことが参考になった（60代）
- ・考え次第で、物を手放すことが出来ることがよくわかりました。今日から物を整理して快適な環境で生活したいと思います（60代）
- ・心理状態をよく整理すれば、思い切って処分出来るようになることがわかり、捨てる勇気ができました。人生余分はものは必要ないですね（70代）

## 第1回 令和7年6月21日（土曜日） 参加者18名

### 自分の想いを伝える「人生ノート」の活用

第1回は、本市発行「私の人生ノート」の内容に沿って、終活カウンセラーの米倉久詠さんから、終活とは自分の未来を自分できめておく前向きな活動であることを実例を交えながらわかりやすく教えていただきました。

また、「人生ノート（エンディングノート）は書くだけではなく、家族や大切な人と話し合うことが大切」「終活といえば”家の中や人間関係”など、いろいろなものを整理するイメージがあるかもしれないが、人との繋がりをつくることも大事」などのお話がありました。



### 参加者の感想（アンケートから）

- ・大家族から10年前におひとりさまになって、娘から終活を勧められている現状。身につまされる話でした（70代・女性）
- ・今までほかにも終活ノートを手にしたが、この冊子（私の人生ノート）は書きやすく思える点がたくさんあった（80代・女性）
- ・わかりやすい実例をあげてお話をしていただいたので興味深く聞くことができました。施設のことなど、まだ分からない、知りたいことも多くあるので勉強していきたいと思います（60代・女性）
- ・自分のため、子どものために、今から（元気なうちに）考えて、伝えたり、相談しておきたいと思います（40代・女性）
- ・必ず来る最期を少しずつ考えたい”元気な時に”（70代・男性）