

終活

考えよう 話し合おう

自分らしく生きるために
あらかじめ準備しておこう！

終活とは、自分の将来を見据え、“もしも”に
あらかじめ備えておくことです。

「終活と言われても、なにからすればいいの
かわからない…」そのような時に、このパンフ
レットを利用して、“もしも”について考えてみ
ませんか？



さあ、はじめよう

知っておこう！ 「成年後見制度」



●成年後見制度ってどういうもの？

認知症などで判断能力が低下し、金銭管理や介護・医療の手続きが難しくなった際、本人に代わって
手続きを行う人を法律で定めるものです。

●どうして必要なの？

入院、施設入所の際の契約や身元保証人など、自分だけでは対応が難しい場合に必要となります。
手続き上、後見人決定まで時間がかかるので、あらかじめ決めておきましょう。

●成年後見制度の種類はどんなものがあるの？

将来に備えあらかじめ誰に手伝ってもらうか決めておく「任意後見制度」、自分で判断することが難し
くなったときに利用する「法定後見制度」があります。

【成年後見制度に関する相談先】

地域包括
支援センターは、
高齢者に関する医
療や介護、
福祉の身近な相談
窓口です。



地域包括 支援センター	お住まいの地区	連絡先
	麻里布・東・装港・柱島・小瀬	電話 24-3781
	川下・愛宕	電話 34-1577
	岩国・平田・藤河・御庄 師木野・北河内・南河内	電話 24-3700
	灘・通津	電話 34-1313
	由宇	電話 63-3113
	周東	電話 84-3615
	玖珂	電話 82-0368
	錦・美川・美和・本郷	電話 71-0055

チラシに関する問い合わせ：岩国市高齢者支援課 TEL 29-2566

① “もしも”を考えよう

“もしも”と言われても、「まだ元気だから大丈夫」「私には関係ない」と、思っていないですか。病気や認知症などは、いつ、誰に起こるかわかりません。あなたの思いや考えをご家族に伝えていなかった場合、ご家族が判断に悩み、あなたらしく過ごすことが難しくなる場合があります。

そのため、元気な時に自分がどうしたいか考え、ご家族に伝えておきましょう。自分の思いを伝えておくと、“もしも”の際、あなたの思いに沿って、ご家族などが判断することができます。

まず初めに、自分が望むこれからの生活や疑問に思うこと、不安、気がかりについて考えてみましょう。なにが思い浮かびますか…？

頼れる人がいないけど
どうすればいいだろう

病気になったら
誰を頼ろう

土地やお金の
管理はどうしよう

ひとりで暮らせ
なくなったら
どうしよう



何度も 考え、繰り返し 話し合しましょう！

希望や思いは状況により日々変化します。一度考えたら終わりではなく、パンフレットを見返して都度、自分の考えを整理してみましょう。



② 心配事は何だろう

これからの自分について考えた際、気になること、心配事がありましたか？思い浮かばない場合は、下記のポイントを参考に考え、ノートなどに書き出してみてください。ご家族などと話し合いつつ、考えてみていいでしょう。疑問に思ったこと、わからなかったことは、かかりつけ医やケアマネージャー、地域包括支援センターなどで話を聞いたり、調べたりしてみてください。



医 療

- ☐ 緊急時に対応してくれる人はいますか。それは誰ですか。
- ☐ 自分の病名や病状を知りたいですか。
- ☐ ひとりで受診できなくなった場合どうしますか。
- ☐ 治療やケアをどこで受けたいですか。

相 続

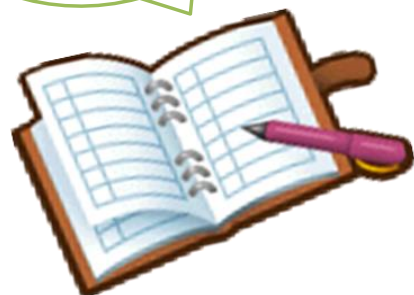
- ☐ 大切にしてきたもの、思い出の品をどうしますか。
- ☐ 誰に、何を引き継ぎますか。
- ☐ 貴重品の管理はどのようにしていますか。
- ☐ 財産整理をどのように行いますか。

介 護

- ☐ 介護サービスや施設について知っていますか。
- ☐ 介護保険制度について知っていますか。
- ☐ ひとりで生活が難しくなったらどうしますか。
- ☐ 契約や手続きを代わりにしてくれる人はいますか。

③ 思いを伝え、 疑問を解消しよう

ノートには、
話し合った「日付」
「相手」も、記入しま
しょう。



あなたの考えや希望について、ご家族などと話し合ってみましたか？結論が出なくても、お互いの意見を尊重し話し合うことが大切です。

話し合いの中で、さらに疑問に思ったことがあるかもしれません。調べたり、話を聞いたりして疑問を解消しましょう。

亡くなったあと

- ☐ 亡くなった際、誰に連絡をしてほしいですか。
- ☐ 死後の手続き等の対応をしてくれる人はいますか。
- ☐ お葬式はどのような形で行いたいですか。
- ☐ お墓についてどう考えていますか。



●終活について、さらに詳しく考えておきたい場合は、書店等に「終活ノート」「エンディングノート」がございます。