



終活支援事業

～人生の結びへのマイプランニング～



ご自身の人生の終焉に不安を感じている方
身寄りがなく、ご自身の終活をお考えの方
ご自身が望む人生の結びを、
私たちと一緒に考えてみませんか？



自分のこれからが心配だ
なあ。どうしたら...
終活のタイミングかな

でも...
何から始めたら？

1

どうしたの？
浮かない顔をして

久しぶり！

実はね...
かくかくしかじか...

2

なるほどねー

フム
フム

お葬式は自分で出せないし、
お墓のことも気になるし...

3

何から手を付けたらいいのか、
誰に相談したらいいのか...
本当に難しいわよね

お葬式...
？

お葬式？

お墓...
？

4

でもね！
私たちが住んでる姫路には
終活の相談窓口があるのよ

予約制で、個別
に相談にのって
くれるんだって

5

それは初耳だよ
一度、行ってみようかな

相談することが
分からないけど
いいのかな

6

あなたが抱えている
悩みも思いも全部
聞いてもらうのよ

「何か不安」
「こうしたい」
を整理して
いくのよ

7

後日...

終活相談行ってきたよ
思いを話したら、自分が
どうしたいかも分かって
すっきりしたんだ

「人生会議」の
ことも教えて
もらったよ

8

「人生会議」って
大事なことよね
自分の生き方を自分で決める

決めたことを
まわりの人と
共有することが
重要なよね

9



お二人の会話に出てきた「終活の相談窓口」について、簡単に説明しますね。
終活は、人によって悩みも違うし、準備することも違って、なんだか焦ってしまいますよね。
私たちは、お話を伺いながら、皆さんの「なんだか不安」という思いを一緒に整理して、「どんなことを準備したらいいのか」や、困りごとの相談先等をご案内しています。
これからのことが不安な方は、ご利用ください。
相談は予約制としています。電話での予約をお願いします。

姫路市では、相談のほかに、終活に関する情報を市に登録し、万が一の際に医療機関などに情報を提供する「終活情報登録」や、葬儀や納骨に不安を抱えておられる方に、協力葬祭事業者をご案内する「エンディングサポート」を行っています。
詳しくは、次の説明をご覧ください。

【終活情報登録】

個人情報をお預かりし、万が一の際に、医療機関や警察などからの問い合わせに対し、登録情報を提供します。
年1回程度、登録内容の変更がないか、市から確認の連絡をします。

〈対象者〉

すべての市民

〈登録できる内容〉

登録を希望される個人情報

例) 緊急連絡先、かかりつけ医、葬儀等の生前契約先、
エンディングノートの保管場所 など

※遺言書の預かりや作成の支援は行っていません

※登録内容の変更は何度でも可能です



【エンディングサポート】

市の終活支援事業に賛同してくださった事業者を「協力葬祭事業者」として登録し、情報提供を行っています。
生前契約の際には、市職員が立ち会いをし、不安なく契約できるよう支援しています。

〈対象者〉（以下の①～④を全て満たす方）

① 終活情報登録をされた方で葬儀や納骨に不安のある方

② 月収が18万円以下

③ 預貯金等が250万円以下

④ 所有する不動産の固定資産評価額が500万円以下

※契約にかかる費用は、本人負担です



もう一つ、お二人の会話の中にあった「人生会議」についてご説明します。

「人生会議」とは、簡単にいうと、「自分の生き方は自分で決める」そして、その思いを家族や自分を支えてくれている人たちと「共有する」ことです。

自分自身にとって「大切にしたいこと」「暮らしたい場所」「ゆずれないこと」など、たくさんの思いを共有してください。そこから、「人生会議」は始まります。



人生会議（ACP）

もしもの時のために、本人が家族や信頼できる人たち、医療や介護の専門職と一緒に人生の最終段階における医療・ケアおよび自分らしい生き方について繰り返し話し合うという取組のことをいいます。

何を話し合うの？

好きなこと、嫌いなこと
受けたい治療、受けたくない治療
さいごの時間をどこで過ごしたいか
人生の目標 など

たくさんの思いを話してください

誰と話し合うの？

家族、友人
かかりつけ医・看護師
ケアマネジャー

自分を支えてくれているあなたが信頼できる人と話してください

いつ話し合うの？

話したくなったらいつでも身近な人に話してみましょう

病気になる前から話すことで、さいごまで自分らしく暮らせる可能性が高くなります



思いが変わったら
何度でも繰り返し話し合う
ことが大切です



人生会議HP



終活も人生会議も、死を考えることではなく、自分らしくいきいきと過ごすために、ご自身の思いを整理していくことです。

終活相談では「すっきりした」「安心した」という感想を耳にすることが多く、誰かと話すことで不安な気持ちが整理でき、安心につながっていると感じています。

今の気持ちが整理でき、何をしたいかが見えてきたら、信頼できる人とその思いを共有してくださいね。

将来、病気などで自分で決めることが難しくなったときに、あなたの思いが尊重されるためにも、まわりの人に思いを伝えてください。

家族、友人、かかりつけ医、看護師、ケアマネジャーなど、あなたが信頼できる人に、思いが変わったら何度でも話をしましょう。

終活情報登録では、登録内容を何度でも変更できます。大切なことは、あなた自身の思いが、どんなときも尊重されるよう、あなたが大切に思っている人たちに、その思いをしっかりと伝えておくことです。

終活の第一歩として、終活相談をぜひご利用ください。



お一人おひとり 終活の内容は異なっています

ご自身が望む人生の結びを

私たちと一緒に考えてみませんか



終活で考えておきたいこと

- ・所有する土地や家屋のこと
- ・家財のこと
- ・財産や資産（預金、保険、株式、年金など）のこと
- ・デジタル資産のこと
- ・病気になったときに受たい治療・受たくない治療
- ・自分のことが自分でできなくなったときに過ごしたい場所
- ・自分の思いを尊重してくれる人
- ・葬儀や納骨・墓のこと



エンディングノートHP

これは、一例になります

家族の状況、生活の状態などにより、必要なことはお一人おひとり異なります
住宅課で「あなたとマイホームのためのエンディングノート」を発行しています。

Q & A

Q 1 不安はあるけど相談したいことが分からない 予約しても大丈夫？

A 1 大丈夫です まず是不安な気持ちをお聞かせください

Q 2 相談にかかる時間はどのくらい？

A 2 初めての相談は1時間半程度かけて、じっくりとお話を伺っています

Q 3 家族がいるけど相談に行ってもいい？

A 3 家族の有無や年齢は問いません



Q 4 持っていくものはある？

A 4 身分証明（マイナンバーカード、介護保険証等）をお願いします

Q 5 一人で行っても大丈夫？

A 5 大丈夫です 心配なときは信頼できる方にも同席いただけます

Q 6 終活情報登録はどうやってできるの？

A 6 終活情報登録申請が必要です 高齢者支援課へお問い合わせください

Q 7 亡くなった後の手続きの一覧はあるの？

A 7 住民窓口センターで「おくやみハンドブック」を作成しています
右のQRコードからご確認ください



おくやみハンドブックHP