

地域の底力を信じ、市民一人一人をローカルヒーローに!

NPOと市民をつなぐ機関誌

特集

「終活」って必要? いつから始める? —イキイキと生き抜くために—

まはる

- まんまるニュース
- Myストーリー ウェルカム三才児プロジェクト 事務局長 太田秋夫さん
- 旬NPO紹介 NPO法人 Oooka 森の学び舎
- お宝ざくざく地域を掘り起こせ! 大岡・豊野
- まんまるイベントスケジュール



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

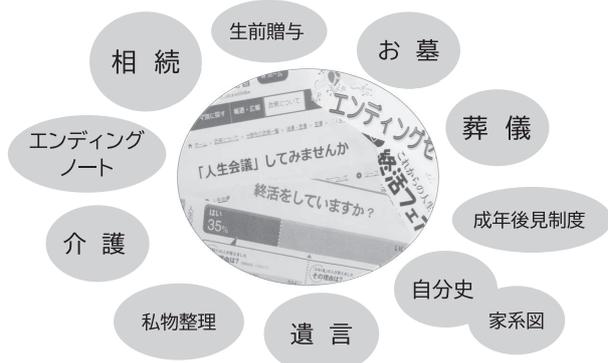
まんまるはSDGsを推進しています。

2020
夏号
No.25

特集

「終活」って必要？いつから始める？

— イキイキと生き抜くために —



コロナ禍は、職場、学校、家庭、あらゆる現場に不安と混乱をもたらしました。思いもよらぬ事態に生活のみならず生き方そのものを見つめ直した方も多いのではないのでしょうか。図らずも今回の特集テーマは「終活」です。この言葉が流行語に選ばれた2011年から10年が経ち、今は「人生会議」という言葉も現れました。この間の意識の変化や終活事情を取材しました。

振り回されないように

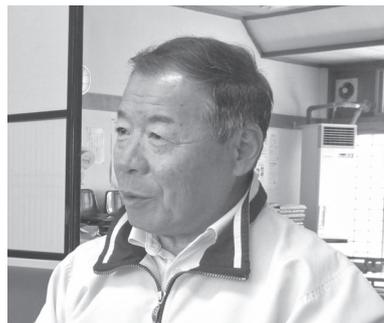
早く気づいて！

長野県高齢者生活協同組合 若槻いづみの家

所長 前島章良さん

長野県高齢者生活協同組合（以下高齢協）は豊かな長寿社会を目指し県内4,000人の組合員と共に介

護、生活支援、交流の場運営などのサービスを展開。6年前に始めた終活事業もそのひとつです。職員の前



島章良さんは定期的に開催する終活セミナーで講師を務め、介護保険、遺言や葬儀などの全般にわたる終活の必要性を訴えてきました。始めた当初はセミナーを開けばすぐに1000人は集まり、そのほとんどが70代後半から80代でした。それが最近では30代集まるのがやっとなこと。以前は自身の墓じまいやお寺のことが関心ごとでした。しかし今は相続、終の棲家や介護、さらに入院、施設入所時の保証人など生活に関することが多くなっています。また、親子2世代、3世代での参加者も見られるように

変化してきています。セミナーをやってもエンディングノートに書き込む人は数%、相談に来る人はごくわずかという現状とは対照的に、葬祭ビジネスは団塊の世代が90代半ばを迎えて死亡人口のピークといわれる2040年に向けて熱を帯びています。前島さんは「人が亡くなると周りは混乱して振り回されま

早く気付いて備えておかないと大変なことになる」と不安視しています。



高齢協が発行するエンディングノート

自分史で自分の人生をひも解く

自分史を綴り語り継ぐ会

代表 細川順子さん

細川順子さんは、平成19年から自分史書き方教室を

開催、これまで多くの方の自分史づくりをサポートしてきました。



自分史は、市井の人々の日常からその時代が垣間見え、その人の生き方、考え方に会おうことができます。自分史づくりは、まず自分の家系図作りから始めるので、役所には必ずある「除籍簿」から自分の家系をたどることが

がれてきた「生」を次の世代に受け継いでいくため、家族はもちろん社会にとっても大切なもの」と細川さん。

教室に来る方は、「自分の生きてきた軌跡を残したい」と訪れます。自分の来し方を振り返り、時には競争の辛い思い出もひも解きながら、自分の人生と向き合います。教室の仲間と互



質問に答えるだけで自分史ができる
マニュアルもあります

いの人生を語ることは今を生きていく力になります。高齢化で長くなった人生、自分史を書くことは終わりを迎えることではなく、自分の生きてきた道が、この後の人生に未来につながっていきます」と細川さんは話します。

2016年からは、「書きためた日記の終活術講習会」も企画。文章が苦手な方も心配

ないとのこと、終活の第一歩としていかがでしょうか？
(現在コロナウィルスの影響で教室はお休みです)

自分らしさをカタチに

NPO法人ら・し・さ

柳澤恵子さん

これからを自分らしく生きるといつても、どうしたらいい？ 先の見えない不安をどう払拭したらいいの？。そう考える方は多いと思います。そんなとき、「自分を見える化して見つめ直し、『ら・し・さ』

ト®』を活用しながら前に向かって自分らしく進んでほしい」と話すのは、NPO法人ら・し・さの柳澤恵子さんです。同法人は、会員全員がファイナンシャルプランナーの資格を持ち、人生後半期に訪れる生き方



相談してくれる方に寄り添ってライフプランを一緒に考えていきたいと話す柳澤さん。

やお金の問題に関するセミナーを開催、相談も受け付けています。

『ら・し・さノート®』は、書く人の想いをつなぐために同法人が発行したエンディングノートです。ノートの中には資産や自分の薬などを記録する箇所もあり、災害のときに役立つという声もあつたそうです。柳澤さん自身、若くして母親を亡くし、その後家族の介護などに携わった経験から「その人の思い出や願いは、ほかの人がどんなに頑張っても調べられない。自分の想いを伝えるために、誰に何を伝えたいかを想像して形に残してほしい」と強調しました。

「その人らしく生きる」ために

NPO法人市民後見ネットワークながの

理事長 宮澤一江さん

副理事長 山口 要さん

2000年、介護保険制度と共に発足した「成年後見制度」。これは、認知症や障がいにより判断能力が衰えても、成年後見人などの援助者を定め「その人らしく」安心して生きられるように支援する制度です。高齢化が進む今、潜在的なニーズに対して利用が浸透していませんが、制度の利用者は年々増加して、親族や専門家ではない市民後見人が選任されるケースも少しずつ増えています。

市民後見ネットワークながののは、同じ市民後見人養成講座を受講した宮澤一江さんと山口要さんが意気投合し、2014年に任意団体を設立。会の継続性と信頼性を高めるために2018年にNPO法人化しました。現在は、制度についてのセミナーや月1回の相談会を開催しています。



最近断捨離を始めたら、気持ちが前向きになったと話す山口さん（写真右）

宮澤さんは、「判断能力を無くしてから制度を利用するのではなく、そうなる前から意思をくみ取り、その人がこの先どうやって生きていくのか、制度をどう活用したらいいのかを提案できるような関係性を築いておきたい」と話します。「残された人に迷惑をかけないための準備が終活ですが、もうひとつ自分らしく生きるための選択肢として、この後見制度があることを伝えたい」と山口さん。お二人の言葉には、ひとり一人を尊重したいという気持ちが込められています。

いい人生だったと言えるために

NPO 法人ライフデザインセンター 代表理事 小川和子さん

「私たちが目指しているのは、終焉の時に『いい人生だった。満足して旅立っていい』と言える人生を多くの人に送ってもらおうことです」と話すのはNPO法人ライフデザインセンター代表理事の小川和子さん。

同法人は、老後の住まい、介護、財産管理、遺言などの悩みごと相談に、司法書士、社会福祉士、税理士、ケアマネージャーなどの専門スタッフが対応する体制を整えています。

法人として成年後見人の受任、遺言書作成から公証人役場への同行、自筆遺言証書の預かり業務のほか、指定居宅介護支援事業所として介護サービスの相談から介護プランの策定まで一貫したサポートを行っています。また、長野と松本の

スタッフは約70人の利用者に寄り添いながら、問題解決の判断をなるべく自分自身が行えるように情報提供しています。2016年には「あたらしい終活」ガイドブック「旅立ちのデザイン帖」を発行し、定期的に終活セミナーや講演会を開いています。

高齢化の進展を背景に2000年「介護保険制度」と「成年後見制度」がスタートしましたが、制度だけが行って肝心の当事者たちへの周知や理解は進みませんでした。これをなんとかサポートしなければと、小川さんたちの活動が始まりました。その後流行した「終活」という言葉は、最後のときの始末」との印象が強

く、葬儀、お墓、相続などの相談も多かったようですが、終活はそれのみを言うのではなく、いかに不安なく人生を楽しむかの手段なのです。

子育てを終え、親を取戻り、さて、自身を見つめたときに必要なのは、やはり「健康」「お金」「生きがい」の3つです。この3つが備わっているうちは問題を感じませんが、年を重ねると、病気や介護、生活費、孤独などの現実的な問題に直面します。しかし気軽に相談できるところが見つからず困っている人が多いのが現実です。

小川さんは「豊かさの中で生まれ育ってきた今の世代は、将来にあまり不安を感じていないように私には見えます。特に独り暮らしになって『健康』『お金』『生きがい』が脅かされたときに起こる問題に一人で対応するのは難しいです。だから40代、50代のうちから今後に起こりうることを見据えて人生のプランをしてほしい。それが私たちの法人名『ライフデザイン』なのです」と話しました。



同法人が発行した終活ガイドブック「旅立ちのデザイン帖」を持つ小川さん

今回取材した団体の情報

■長野県高齢者生活協同組合 本部事務局

住所 長野市南長池 761-3
TEL 026-263-2386 FAX 026-263-2385
URL <http://www.nagano-koureikyo.jp/>

■自分史を綴り語り継ぐ会

住所 長野市三輪田町 1292 上原ビル 2F 南イッツ・エンタープライズ内
TEL 026-237-9393
URL <http://www.avis.ne.jp/~its/>

■NPO 法人ら・し・さ

TEL 080-4005-2586
MAIL keiko-y@kba.biglobe.ne.jp
URL <https://www.ra-shi-sa.jp/>

■NPO 法人市民後見ネットワークながの

住所 長野市西和田 2-21-18
MAIL shiminkouken.nagano@gmail.com
URL <https://s-k-n-nagano.jimdofree.com/>

■NPO 法人ライフデザインセンター 長野事務局

住所 長野市高田 1029-1 エンドウビル 1階
TEL 026-229-8001 FAX 026-229-8002
MAIL life@dia.janis.or.jp
URL <http://ldcenter.org/>

長野県シニア大学長野野部の学生ほか多くの皆さまに協力いただき、50代〜70代男女約50人にアンケートを行いました。その結果は、「既に終活を実施している」が全体の22%と少なく、「いずれ実施したい」が73%に上りました。その必要性については「家族に迷惑をかけるため」が52%、続いて35%が「人生を楽しんで生きるため」と回答しています。多くの人が必要性は感じているものの、始めていないようです。ある終活セミナーの主催者の話で

は、参加者から「自分にはまだ早い」「若い人から言われたくない」などの声も聞かれ、あえて「終活」に触れたくない感情も見えると言います。

世界一長生きの国といわれる日本ですが、平均寿命と健康寿命との間には男性9年、女性12年の開きがあり最後まで健康でいられるとは限りません。何が起きても不思議ではないこの時代を、イキイキと穏やかに生き抜くために、いま、「終活」を考えてみてはいかがでしょうか。



「放送局」を立ち上げることになりました。

番組名は「コロナに負けな
いしみかつ情報局」。コロナが
広がる中での活動自粛で困っ
ているNPOもあるのでは？
お伝えできる情報をスタッフ
が顔を見せながら提供しよ
う、と毎日配信を目指してス
タートしました。

新型コロナウイルス感染症
拡大防止のため、4月16日
からまんまる座が休館と
なり、まんまるも一般の方の
立ち入りができなくなりまし
た。

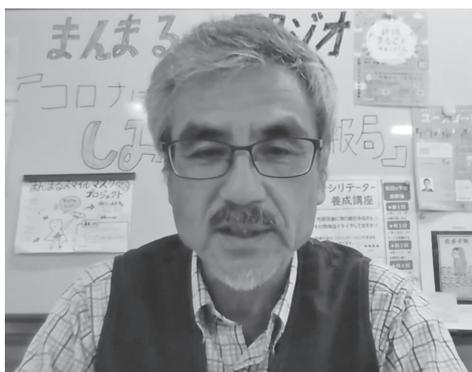
日頃まんまるテーブルを使っ
ている団体や、ふらつと立ち
寄ってくださる方たちと会え
なくなってしまう。

何かの形でコミュニケーション
できないか？」と考え、
YouTubeを使って「まんま

コロナに負けていられない！

まんまる放送局誕生

コロナウイルスに関するまじ
めな情報はもちろん、「まん
まるスマイルマスクプロジェクト」
の材料や作り手の募集、お
家での過ごし方など、それぞ
れが工夫を凝らした番組で
す。まるでプロのキャスターの
ような落ち着いた司会ぶりを
発揮したスタッフF。編集ま
で手掛けたスタッフT。いつの
まにかスタジオまでできて…。
せつかくなので、今後も続
けたいと思っています。どう
なりますか？ お楽しみに!!



チャンネル名
「市民協働サポートセンター
まんまる」



まんまる初！

オンラインで広報講座

5月16日、NPOステップ
アップ講座「やみつきになる
広報」の1回目をオンライン
で開催しました。講師の寺
澤順子さん（ソーシャルデザ
インセンター）とまんまるを
中継で結び、8名が参加。
なんと東京都からの参加も
あり、オンライン開催ならで
はの広がりを感じました。
初回は「楽しくチラシジブ
くりを始めよう」と題し、
今までのチラシ事例をもと
にチラシ制作に必要な要
素やコツをわかりやすく
説明していただきました。
かつこいいだけのチラシでは
なく、目的やターゲットな
どしつかりと内容に盛り
込むことで、本当に伝え
たい人に届けることができ
ます。何より、伝える相
手の気持ちになることが
大事であると感じ。そし
て広報にあたって「ブラン
ディング」の重要性について
の話もあり、講座後のアン
ケートでは、「仕込みの部分
がきつちりと学ぶことができ
た」という声もありました。
自分たちの組織のストーリー
を明確化し、SDGsにつな
がる社会的重要性も含めて
発信することで、より多く
の人に共感してもらえるチ
ラシ作りを実践できると感じ
ました。



#13

My
ストーリーウエルカム三才児プロジェクト事務局長
太田秋夫さん

三才になったら、三才駅で駅長帽子をかぶって写真を撮ろう。大きくなつてからその写真を見て、「こんなこととしてくれたんだなあ」と親の愛情を振り返るきっかけにしてほしいと話すのは、ウエルカム三才児プロジェクト事務局長の太田秋夫さん。太田さん自身もそんな思い出をもつ二人です。

生まれは飯山市。長野市内の高校へ進学し、そこで青少年赤十字に出会います。「自分の学校の枠を超え、北信地域の他校との交流も多くてとにかく楽しかった。楽しいからまたやりたくなる。何をやったかって？あんまり覚えてないよ」と笑って当時を懐かしみます。共通の目標に向かい、みんなで力を合わせることに喜びを感じ、今の太田さんの活動の原点はそこにあるとのこと。

就職してからは青年赤十字奉仕団に所属し、長野分団長を務めました。二人の息子さんが通う小学校のPTA会長時には、先生や周りの人の協力で、給食費の自動口座振替や学校独自に図書館司書をおくことを実現しました。



その後は、区の伝統文化を守り、区民の交流を目的とした西三才伝統文化振興会を立ち上げ、長く事務局長も務めました。

そんな太田さんの本業はフリーの編集者。さまざまな区の定期刊行物にも関わっており、長沼地区穂保区もその一つでした。台風19号災害で大きな被害を受けた同地区は、地域のつながりはもちろん仕事仲間も友人もたくさんおり、「何かしたい」という想いが強かったそうです。普段のつながりがあつたからこそ、炊き出しなどの活動もできたと話します。被災地支援活動や地域活動など、さまざまな活動のなかに共通してあるものは、「気持ちのある人が集まり、協働の力で地域やさまざまな人に役立つような活動をしていきたい」という太田さんの想いでした。

団体情報

ウエルカム三才児プロジェクト
〒381-0081 長野市三才 3320-4
TEL:026-296-3311

プロフィール

おたあきお 長野市三才で妻と2人暮らし。
趣味は地域活動。好きな食べ物はイカ。



まんまるの!

NPO紹介

NPO法人Oooka森の学び舎



透き通るような青空の下で集合写真
(昨年の親子山村留学)

長野市の市街地から車で約1時間。標高1000メートル近く位置する大岡地区。その大岡の住民が自分たちの地域の魅力である豊かな自然とくらし・文化を学びのツールにして、地域を元気にしようと立ち上げたのが「Oooka森の学び舎」。今年3月にNPO法人として認証されました。

活動の柱は、自然保育を重視する市街地の保育園に活動のフィールドを提供し、住民と連携する交流事業と、大岡の自然や暮らしを親子で体験してもらう「親子山村留学」。「大岡に来て、大岡を好きになって何度も通ってほしい」と住民が企画、運営し、それぞれが役割をもつて取り組んでいます。

NPO法人Oooka森の学び舎 e-mail oooka.manabiya@gmail.com

田植えも オンラインの時代?! NPO法人Oooka森の学び舎

NPO法人「Oooka森の学び舎」は、自然保育に力を入れる「丹波島こども園」と「こるぼくる保育園」の園児親子のために田植え体験を企画しました。

しかし、新型コロナウイルスウィルス感染拡大防止を受け、園児が集まることのできないため、ビデオ会議アプリのZOOMを使って田植えの様子を中継することにしました。

5月25日晴れ。大岡内花見地区にある田んぼから実況が開始され、保育園から5名の先生が園児の代わりに田植えをしました。若い先生たちは地元農家の方々から苗の手植え方法を教わり、泥に



画面越しの園児たちに手をふる先生たちと大岡のみなさん

足を取られながら四苦八苦の連続でしたが、全て手作業で田植えを終えた時の充実感は大きかったようです。園児たちも画面越しの田植えを楽しみ、また大岡から持ち帰った苗を発泡スチロール容器内に植え、育てているとのこと。

同法人事務局の内田光一郎さんは、「様子が中継できるのはいいが、やはり自然に触れたり泥だらけになって遊んで学ぶ大切さを知ってほしい」と、複雑な表情をのぞかせていました。秋の稲刈りでは園児たちの声を聞きたいものです。

お宝 ザクザク 地域を 掘りおこせ!



地域を花でつなぐ とよの福向チーム集楽元快

5月26日。台風19号で被災した豊野地区沖団地近く、更地になった土地の植え込みに花を植えようと集まったのは「とよの福向チーム集楽元快」のメンバー。

その一人清水厚子さんは、4月、知人宅の公費解体現場で無残に掘り起こされ、捨てられる庭の花々を見ていました。「みんな消えていくんだ、アルバムも捨てたし・・・」という家主の言葉を聞いて、慌ててチューリップの球根だけ掘り起こしました。そして、「取り壊される家々の花を集めて花壇を作りたい!!」と思い立ちました。

集まったメンバーはそれぞれが持ち寄った



たくさんのお花で
殺風景な場所をにぎやかに!!



ひまわりの種が
芽を出していました

花の苗や、解体を待つ公営住宅の庭の花などを次々に植えています。たい肥は、豊野西小学校が避難所だった時に作られていた生ごみたい肥です。住宅再建まで他地区で暮らす女性は「ここにきて、豊野の間とこうして活動する時が一番いきいきしていられる」と話します。復興の道はまだ半ばですが、「自分の庭にあった花があそこに行けば咲いているから見に行こう、と思ってくれたらうれしい」との願いを込めて作業していました。



タイトル	日時	会場/費用	内容
市民活動いりぐち講座	9月30日(水) 18:30-21:00	市民協働サポートセンター 参加費:300円 定員:5人	「何かしてみたいな」と考えている人、ボランティアとは? NPOってなに? という人など、まずはこの講座から始めましょう。市民活動やNPOの言葉の意味から市内の市民活動紹介まで。関心のある方はどなたでも、お気軽にご参加ください。
NPO ステップアップ講座 やみつきになる広報! わんつーすりー 「動画で自分PRタイム!」	7月11日(土) 13:30-16:00	もんぜんぶら座3階 304会議室 参加費:500円 定員:10人 対象:NPO、地域活動 に取り組んでいる個人 や団体等	自分たちの活動をPRするために、動画作りにチャレンジしてみよう! 動画作りの基本とコツを学び、実際に撮って作るワークショップ形式です。まずはスマホで作ってみよう。 ※当日はアップル系の機器を使用します。お持ちでない方はお貸ししますので、ご相談ください。 講師:寺澤順子さん(ソーシャルデザインセンター)、立岡淳志さん(カメラマン)、阿部今日子(市民協働サポートセンター長)
NPO ステップアップ講座 ファシリテーター養成講座 8月~2021年1月まで 6回シリーズ 単発受講もOK	①8月27日(木) ②9月17日(木) ③10月15日(木) ④11月12日(木) ⑤12月10日(木) ⑥1月14日(木) 全て13:30-16:30	もんぜんぶら座3階 304会議室 参加費:1,000円/回 定員:15人 対象:NPO、地域活動 に取り組んでいる個人 や団体等	最近よく耳にする「ファシリテーター」って何する人? ファシリテーションの基本からプログラム構成までイキイキした“場”をつくる手法を6回シリーズで学びます。単発受講もOKです! 講師:河合宗寛さん(ファシリテーションラボ信州) 【テーマ】1回目「会議で話し合う」2回目「チームで協働する」3回目「定期的に集う」4回目「合意形成を体験する」5回目「合意形成を支援する」6回目「場」をデザインする
NPO ステップアップ講座 レッツトライ! 助成金	9月5日(土) 13:30-15:30	もんぜんぶら座3階 304会議室 参加費:500円 定員:20人 対象:NPO、地域活動 に取り組んでいる個人 や団体等	団体運営に欠かせない助成金。助成金の基本から最新の制度のトレンドまでわかりやすく説明します。傾向と対策から、伝わりやすい申請書の作り方・書き方も学べる講座です。 講師:粟津知佳子さん(元助成財団プログラムオフィサー)
NPOカフェまんまる 「定年後は何をする?」	8月1日(土) 13:30-16:00	もんぜんぶら座3階 304会議室 参加費:無料 定員:15人 対象:定年前後の男性	退職後の生き方について語り合う男性限定の交流会です。定年を過ぎて家庭に帰ったお父さん、これから定年を迎える人、人生後半戦への迷いや楽しみについてオジメン同士で一緒に話しませんか。お気軽にご参加ください。
NPOカフェまんまる 「さとやま秘密基地で焼き火会?」	9月12日(土) 16:00-20:00頃 雨天の場合 9月19日(土)に 順延	長野市安茂里某所 参加費:300円(食事代込) 定員:20人(事前申込) 対象:癒されたい人	人里からちょっと離れただけで「えっ、ここが長野市?」と思うような“さとやま広場”で火おこし・焚き火体験。ゆるゆるの炎を見つめながら、日常の疲れを癒し、人生を想い、希望を胸に・・・自然の中で心のリセットしてみませんか。 企画協力団体:NPO法人さとやまネット信州

会場や時間、開催方法は変更になることもございます。

ホームページやフェイスブックでも随時情報発信しています。あわせてご確認ください。



はココに! 機関誌まんまる設置場所募集!!

チーズ洋菓子店

国道19号を長野市役所から須坂方面に向かって約900m進んだ右側にある、午後3時開店のチーズケーキのテイクアウト専門店です。見た目はずっしりですが、一口食べると滑らかなくちどけで、そのギャップにやみつきになるリピーター続出! ケーキの味とケーキを焼く店主とのギャップもお楽しみに。お客さんは仕事帰りのサラリーマンなど男性も多いそうです。営業時間は19時までですが、一日数量限定販売なので、残業していたら買えなくなるかもしれませんよ!

チーズ洋菓子店(長野市高田253 026-228-0293)日・月定休日 <https://minnano-job.com/biz/sweet/>



手作りの素敵な店構えと、看板娘の浅野菜月さん。

発行/市民協働サポートセンター まんまる

TEL:026-223-0051 FAX:026-223-0052

〒380-0835 長野市新田町 1485-1 もんぜんぶら座 3F

e-mail: npo@nagano-shimin.net

ホームページ: <http://nagano-shimin.net/>



編集後記

「心機一転」と抱いた気持ちで飛び込んだ『まんまる』での生活。桜や藤の季節があっという間に過ぎ、早3か月が経ってしまいました。数々の失態で足手まといにならないよう、必死にしがみついている今日この頃です。(かずぼん)

