

人生のエンディングについて考え、備えよう

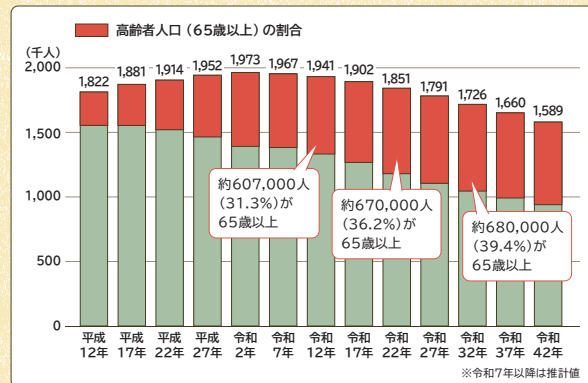
いつか訪れる「その時」のために

高齢化や単身高齢者の増加によってさまざまな問題が生じており、人生の終盤に向けて考え、備える「終活」の重要性が増えています。終活は死に備えるだけのものではなく、将来の不安を解消し、人生を前向きに生きるための活動です。今回は専門家の声も交え、元気づけながら取り組む方法について紹介します。

詳細
終活全般に関することは
ウェルネス推進部施設管理課
☎211-3518

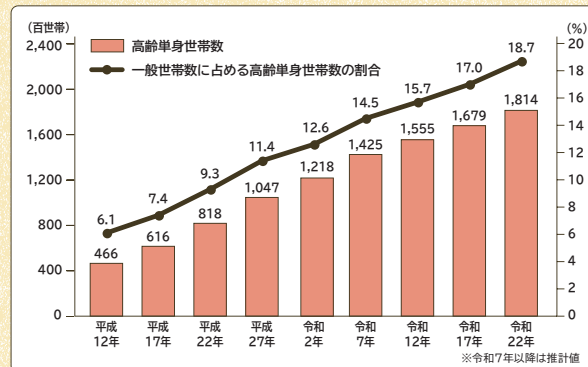
高齢化が進み、1人暮らしの高齢者世帯の数も増えています

本市の人口と高齢者人口の割合



令和3年以降、本市は人口減少の局面を迎えています。一方で、人口に占める65歳以上の方の割合は、令和12年には31.3%、令和22年には36.2%、令和32年には39.4%と上昇していくことが見込まれます。

本市の高齢単身世帯数および一般世帯数に占める割合



本市における1人暮らしの高齢者世帯の数は年々増加しています。一般世帯数に占める割合は、令和22年には18.7%となり、約5世帯に1世帯が1人暮らしの高齢者世帯となると見込まれています。

こんな問題があります (私たちのできることは6、7ページで解説！)

空き家の問題

監察担当課
多田係長に
聞きました



▲長年放置され、損傷した家屋

● 空き家が増えている

市内の空き家の数は増加傾向で、単身高齢者の施設への住み替えなどにより、今後も増加していくことが見込まれます。例年、空き家に関する相談を年間約200件以上いただいています。令和7年度は、今冬の大雪に伴う隣家への落雪の影響などで、年間300件を超える相談が寄せられました。

● 放置された空き家が及ぼす影響

人が住まず適切に管理されていない空き家は損傷しやすく、外装材や屋根材が破損・飛散し、建物が倒壊する危険性が高くなります。また、草木が生い茂ることで害虫が発生し、それを捕食する害獣が集まり空き家に侵入するなど、景観上・衛生上の問題をもちます。場合もあります。こうした状態が放置されると、防犯上・防火上の危険性も高まり、近隣住民の生活に深刻な影響を及ぼす恐れもあります。

一戸建てのうち、賃貸・売却用を除いた空き家の数

平成30年 10,000件 → 令和5年 11,700件

出典:総務局統計局
「令和5年住宅・土地統計調査」

お墓と遺骨の問題

施設管理課
高橋職員に
聞きました



▲適切に管理されず、周囲に雑草が生い茂った墓

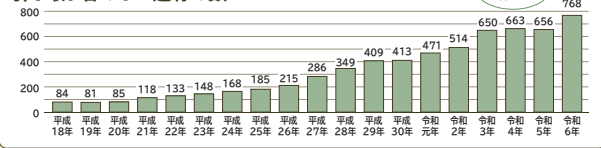
● 誰にも管理されていないことが疑われる墓が増えている

少子高齢化、核家族化などにより墓の管理を引き継ぐ方が減り、誰にも管理されていない「無縁化」が疑われる墓が増えています。令和8年3月末時点で、市営墓地にある墓全体の約7%に当たる3513基が無縁化が疑われると推計しています。こうした墓が増えると、墓石が倒壊したり、墓地が荒廃したりする恐れがあります。

● 引き取り者のない遺骨が増えている

身寄りのない単身者が亡くなり、引き取り者が分らない遺骨などは、市が2年間保管し、その間に引き取り者を探します。引き取り者が現れない場合、無縁遺骨として平岸霊園の合同納骨塚に納めます。高齢単身世帯の増加や家族関係の希薄化などで引き取り者のない遺骨は増加傾向です。

引き取り者のない遺骨の数



終活、始めてみませんか？

社会構造の変化により、管理が行き届いていない家やお墓、無縁遺骨の増加といった問題が生じています。元気なうちから、家じまいやお墓じまい、希望する納骨方法などについて考え行動する「終活」を行うことで、こうした問題の解決に寄与するだけでなく、私たち自身の将来に対する不安を解消することにもつながります。

次のページでは、こうした問題の解決につながる「終活」の大切さや取り組むことの意義について解説します。

「終活」で前向きに暮らそう

終活とはどういったものなのか、弁護士土田史さんと行政書士の細田健一さんにお話を聞きました。

終活は、「これから」を考えること

細田さん（以下細田） 終活は、「これまで」を振り返り、「これから」をどう生きていきたいかを考えることです。近年は核家族化が進み、1人暮らしの高齢者が増えてきているため、自分で自身の今後について考える必要があるほか、専門家や市の窓口など家族以外の第三者に頼るという選択肢を持つことも大切です。



土田さん（以下土田） 終活

には、生前の対策と死後の対策の2種類があり、どちらも欠かせません。生前の対策は、認知症で自宅での生活が困難になってしまったときなど、「もしも」を想定して、今後どのように生きていこうかを考えるものです。死後の対策は、残された家族や周囲の方のため、亡くなった後に自分の生前の希望をかなえるために行うものです。死のことを考え

ることは不吉だと思っ方もいますが、生命保険の契約をする際は、そう思わない方が多いと思います。もっと当たり前に、みんなが終活について考えられると良いですね。

備えることが「安心」につながる

細田 私たちの事務所には漠然とした不安を抱えて来られる方も多いのですが、話をすることで「何が不安で、解消のためには何をすべきか」が分かると、すっきりした様子になる方が多いです。誰しも、未来を想定せずに暮らしていると、心のどこかに不安が付きまとうものです。先を見据えてしっかりと備える不安を取り除くことで、より前向きな生活を送ることができます。

土田 将来を見据えて物や財産などを整理すると、自分だけでなく、家族や周囲の方たちにとっても「もしも」の時の安心につながります。目に見えるものだけでなく、心もすっきりとして前向きに暮らせると思っています。

知って、始めるのに「まだ早い」はない

細田 終活は、さまざまなおことを考えたり、片付けたりと、意外と体力が必要なんです。そのため、より気力や体力がある60代、70代のうちに始めたほうが良いと思います。「まだ早い」とおっしゃる方も多いのですが、いつ何が起きるか分からないので、重要な財産の整理を優先し、その後に不要な物を整理するなど順序立てて始めると良いですね。



土田 私は今45歳ですが、すでに終活に取り組み始めています。終活を始めるのに早過ぎることはないので、年齢を問わず、

まずは終活とは何かを知ることから始めてほしいです。相続など考えるべき課題が明確にある方は、早くから具体的に取り組んでみましょう。

知ること、話すことから始めよう

土田 していただきたいことは2つ、「知ること」と「話すこと」です。知るためにまずは「読む」。市で発行している終活ガイドブック^{※1}など、終活に関する案内を読んでも、自分にとって大事なことは何かを考えてみましょう。次に、「聞く」。私たちが終活について解説している動画^{※2}があります。話を聞くことで、より理解が深められます。最後に「話す」。

終活に関するセミナーなどに参加し、同じような悩みを抱える方と話すことで自分自身の考えも整理されるはずです。

細田 1人で抱え込まずに、家族や専門家などに悩みや不安を声に出して伝えることが大切です。1人で悩んで、結局何もしないとの方が意外と多いです。まずは声に出して、簡単にできることから取り組んでいきましょう。



土田 史
弁護士。一般社団法人北海道シニアサポートほぶら代表理事。相続や遺産分割など、終活のよくある悩みに精通しており、円滑な終活を日々サポートしている。

細田 健一
行政書士。一般社団法人北海道シニアサポートほぶら理事。認知症やおひとりさま対策に力を入れており、終活の正しい知識を広めるためのセミナーなどを行っている。

※1

終活ガイドブックを
読んでみませんか？



市では、皆さんが自分の最期やその先のことを前向きに捉えて考えていけるように、終活ガイドブックを作成しています。上記コードからご覧いただけるほか、ウェルネス推進部施設管理課窓口、各区役所の広聴係（1ページ）でも配布しています。
詳細 ウェルネス推進部施設管理課（中央区北2西1 ORE札幌ビル内）☎211-3518

※2

終活セミナーを
視聴してみませんか？

市が昨年度に行った終活セミナー「みんな考えてよう 安心終活サロン」の動画を下記コードからいつでも視聴できます。専門家の分かりやすい解説で、終活について理解を深めてみませんか？

動画



※動画は読み込むと再生されます

ホームページ



終活は、元気なうちに始めて
少しずつ不安を解消することが
大切です。そのためには行くべき
具体的な取り組みを
次のページから紹介します。

元気なうちにやるべきこと 家族や大切な方と共に取り組む終活

身近な物を整理する



物を整理するといっても、何から始めれば良いかわからない方も多いのではないのでしょうか。生前整理などを行う株式会社P.L.O.W代表の神輝哉さんにお話を聞きました。

「何を残すか」を考える

引き継ぐ誰かがいる前提で、「引き継ぐことができるもの」や「引き継ぎたいもの」を自分の意思で取捨選択し整理することが大切です。整理というついでに「捨てる」ことから考えがちですが、まず「何を残すか」を考える必要があります。自分の死後に家族が困らないように整理を始めて、元気なうちに自分の意思を示しましょう。

気持ちの整理が物の整理につながる

まずは、思い出の品や貴重品を、エンディングノート（ページで紹介）などに書き出してみましょう。「大事な物は何だろう」と考え、

自分の気持ちを整理しながら書き出すことが、物の整理にもつながります。少しずつ物を整理することで心も軽くなり、今後の人生を前向きに過ごしていけるようになります。もちろん、一気に終わらせる必要はありません。「今日は30分、この棚だけ」というように、気になる所から始めてみてはいかがでしょうか。また、整理する上では、家族や周囲の方に協力をお願いしても良いでしょう。手伝ってくれる方に感謝を伝えながら整理できるとより良いですね。

小さくても、量が多い物から処分を

整理をお手伝いする中では、本や食器など小さくて量が多いものを処分することが多いです。このように手を付けやすい物から優先的に処分することをお勧めします。3年以上触っていないものは長く使っていないということなので、処分を検討してみましょう。

処分といっても捨てるだけではなく、誰かに譲ったり、売ったりするなどさまざまな手段があります。市でもリサイクルのサービスなどがあるので、自分に最適な処分方法をあらかじめ調べておくともスムーズです。

これからの不安を解消するためには、どんなことから取り組めば良いのか、今日から始められる終活を紹介します。

葬儀・お墓の希望を共有する

葬儀やお墓について自分の希望をかなえるためには、家族や周囲の方とよく話し合い、希望を伝えておくことが大切です。左の5点を整理し共有しましょう。

- 信仰している宗教の有無
- 葬儀の形式
- 葬儀費用（自身の遺産を充てるか）
- 納骨方法
- すでに契約している墓所の有無

墓じまいを考えてみませんか？

3ページで紹介したとおり、誰にも管理されていないことが疑われる墓が増えています。引き継ぐ人がいない場合は管理不要な墓に遺骨を移し、墓石を撤去するなど墓じまいを考えましょう。

詳細 ウェルネス推進部施設管理課
☎211-3518

みんなで考えよう

人生会議(ACP)をしてみませんか？

自分が望む医療や介護について考え、もしもの時に備えて信頼できる人と話し合い、共有することを「人生会議」といいます。介護について悩んだときには、地域包括支援センターで相談できるほか、健康面が心配な方は、あんしんコール事業で24時間相談ができます。



今後の住まいを考える

3ページで紹介したとおり、市では空き家が増加しています。空き家になる原因の約6割が「相続」で、家族の死後に家を相続しても、既に自宅があるため住み継ぐことができず空き家になることが多いです。不動産という限りある資源を次の世代に引き継ぐためにも、住まいを整理する「家じまい」を考えてみませんか。*札幌市東区南6条6丁目5番地「家じまい相談センター」

1 環境が変わるときに検討を

退職後や施設へ入るとき、1人暮らしになるときなど、環境が変わるタイミングで家じまいを考え始めましょう。

2 自分に合う家じまいを考える

賃貸に出す、売却する、家族が住み継ぐなど、家じまいにはいくつもの選択肢があるため、どの方法が自分の希望に沿っているか考えることが必要です。

読んでみませんか？ 住まいについて詳しく学べます

市では、住まいの適切な管理や処分についてまとめた「住まいと空き家のハンドブック」を発行しており、市役所2階監察担当課などで配布しています。



ホームページ
詳細 監察担当課 ☎211-2808



財産を管理する

財産をあらかじめ把握し管理・整理すること、自分や家族の安心につながります。

1 保有している財産をまとめる

預貯金や有価証券など、保有している財産を一覧にまとめましょう。また、使っていない口座は解約を検討したり、ローンなどの残高を把握することも大切です。

2 保険を確認する

加入している保険の内容を確認しましょう。特に、保険金の受け取りはトラブルにつながりやすいため、受け取る方と一緒に確認しましょう。

安心するための制度を活用しませんか？

頼れる家族がいない、自分だけでは終活に不安があるという方は、専門家に相談したり、制度を活用したりできます。

- ① 成年後見制度
判断能力が不十分になった時に財産や生活を守る法的な制度です。
 - ② 死後事務委任契約
亡くなった後の手配や手続きを依頼できる制度です。
 - ③ 家族信託
信頼できる家族などに財産の管理や処分の権限を託す制度です。家族以外に依頼することもできます。
- 詳細 ①は市成年後見推進センター ☎624-6901、①～③に関する弁護士・司法書士の無料の法律相談などの案内は、市民の声を聞く課相談窓口 ☎211-2075



デジタル資産を整理する

SNSや各種サービスの契約状況が分からず、請求がずっと続くなど、残された家族が困ることが増えています。現在加入している定期制のサービスやSNS、ネット銀行などのアカウントの情報を一覧にして残すようにしましょう。



札幌法務局

エンディングノートを書いてみませんか？

エンディングノートを書いて、自分の希望などを整理してみませんか。右記コードからダウンロードできるほか、札幌法務局本局（北区北8西2）や市内の札幌法務局の出張所で配布しています。その他書店などでも、さまざまなエンディングノートが販売されています。

これからの人生を自分らしく過ごすために、
終活を始めてみませんか？