

土地連共済セミナー

『上手く生きるための終活』

公益財団法人沖縄県メモリアル整備協会

終活カウンセラー 1 級

東恩納 寛寿

1

講師プロフィール



東恩納 寛寿（ひがしおんな ひろひさ）

終活カウンセラー 1 級/空家予防管理活力士

1976年生まれ。沖縄県名護市出身。

米国・南ユタ大学コミュニケーション学部を卒業後、県内大手建設会社を経て、沖縄県メモリアル整備協会に転業。

「多岐に渡るお客様の悩みに対応」すべく終活カウンセラーの資格を取得。

現在はセミナー講師として県内各地で活動中。

【主な講演会・セミナー実績】

県内・離島の市町村をはじめ福祉関連事業所・医療関連・自治会・老人会・婦人会・民間企業・大学など登壇実績500回以上。

2



イメージキャラクター
具志堅 用高さん

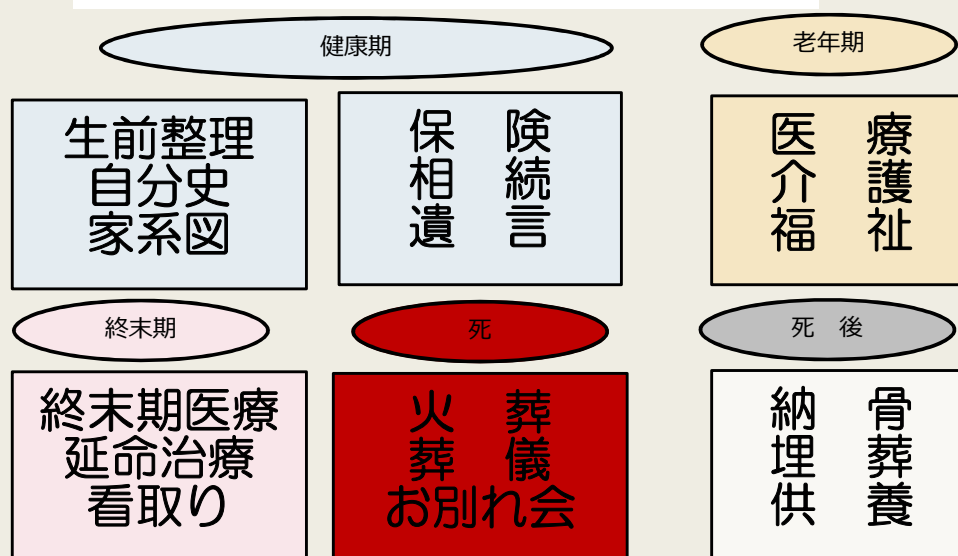
3

公益財団法人 沖縄県メモリアル整備協会の歩み

- | | | |
|-------|----------------------------------|--|
| 平成 6年 | 沖縄県知事より設立認可 | |
| 平成11年 | 沖縄市 泡瀬メモリアルパーク開園 | |
| 平成13年 | 中城村 中城メモリアルパーク開園 | |
| 平成18年 | 南城市 大里メモリアルパーク開園 | |
| 平成19年 | うるま市 具志川メモリアルパーク開園 | |
| 平成21年 | 中城メモリアルパークに永代供養・納骨堂「おきなわ霊廟」完成 | |
| 平成22年 | 具志川メモリアルパーク2期開園並びに「おきなわ霊廟」完成 | |
| 平成23年 | 大里メモリアルパークにて「おきなわ霊廟」完成 | |
| 平成24年 | 県知事より認定を受け「公益財団法人沖縄県メモリアル整備協会」設立 | |
| 平成26年 | 宮古島メモリアルパーク開園・名護やんばるメモリアルパーク開園 | |
| 平成27年 | 宮古島メモリアルパークにて「おきなわ霊廟」完成 | |
| 平成28年 | 石垣市 石垣メモリアルパーク開園 | |
| 平成30年 | 八重瀬町 八重瀬メモリアルパーク開園 | |
| 令和3年 | 泡瀬メモリアルパークに県内初の室内墓所「永遠の想い」が完成 | |
| 令和7年 | 八重瀬メモリアルパークにおきなわ霊廟・室内墓所が完成 | |

4

終活の主なカテゴリー



最後からさかのぼって始める！

5

終 活

終焉活動・終末活動

6

終活とは

人生の終焉を考えることを通じて、

自分をみつめ、**今を**よりよく

自分らしく生きる活動のこと

7

終活って言葉はいつできたの？

2009年週刊朝日が作ったことばです。

婚活

涙活

温活

妊活

8



9

BPP

ボケてピンピン

10

平均寿命と健康寿命 (2022年現在・厚労省)

●平均寿命について

男性 81.47 歳

女性 87.57 歳

●健康寿命について

男性 72.68 歳

女性 75.38 歳

誰かのお世話になるかもしれない年数

男性 8.79 年

女性 12.19 年

老齢化と言われているが・・・

※WHO(世界保健機構)や国連の定義によると

65歳以上人口の割合が7%超で

「高齡化社会」

65歳以上人口の割合が14%超で

「高齡社会」

65歳以上人口の割合が21%超で

「超高齡社会」

現在の日本は？ (2022年現在)

65歳以上の高齢者人口は、過去最高の3627万人（※高齢社会白書）

割合 **29.1%**

『超高齢社会』

4人に1人が65歳以上

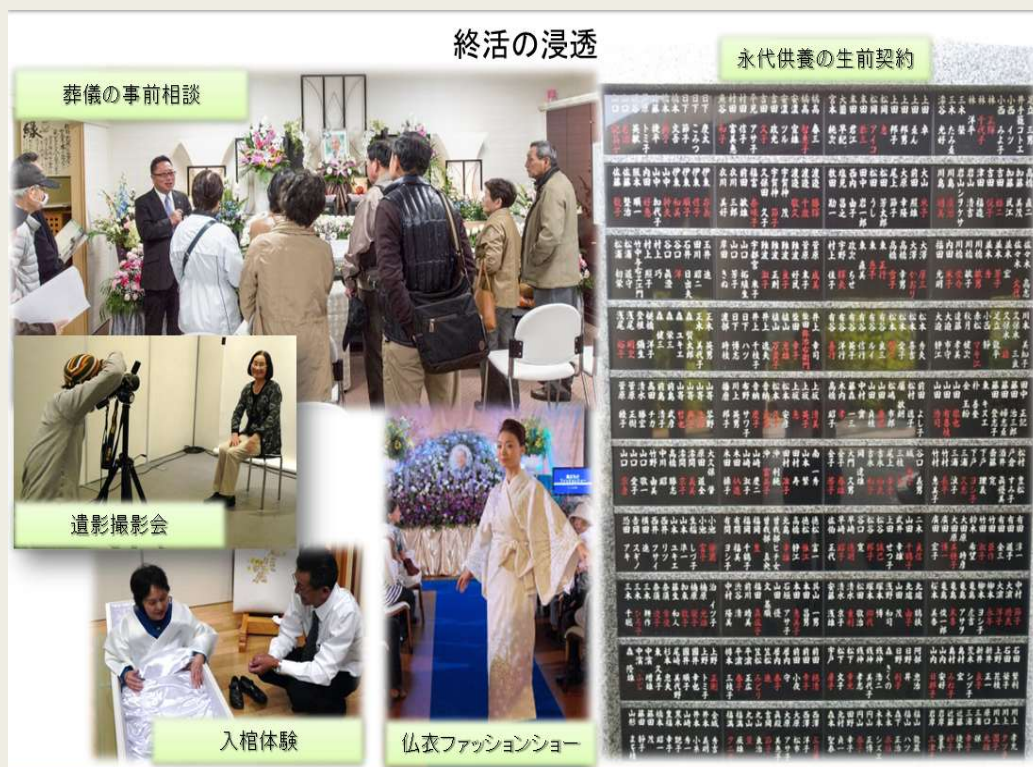
13



～終活虎の巻～

終活で**一番重要**な
ことは・・・

14



15



16



エンディングノート

17

『全国の60歳以上の男女2,000人に質問』

Q.あなたはエンディングノート
を知っていますか？

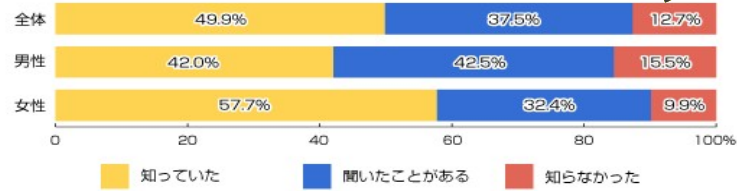
Q.あなたはエンディングノート
を書いていますか？



18

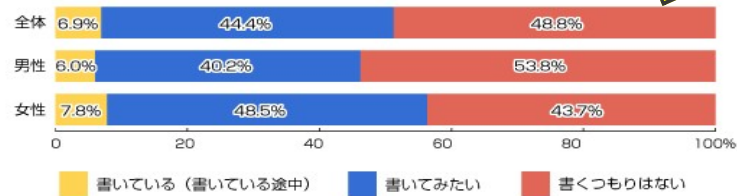
■ Q 3. あなたは、「エンディングノート」を知っていますか
※単一回答/60歳以上の全国男女(n=2000人)

87.4%



■ Q 4. あなたはエンディングノートを書いていますか？
※単一回答/60歳以上の全国男女(n=2000人)

6.9%



まだ先のこと
だから
大丈夫

将来内容が
変わるかも
しれない

実は書くのが
難しい？

何を書いたら
いいのか
わからない

ノートを書くポイント



自分が急にこの世を去ったら・・・

- ① 家族が困る事は絶対書く！
- ② 自分が後悔する事は絶対書く！
- ③ 自分に関係ない項目は空けておく！

21

ノートが書けない人は？



ノートを書きあげる事が目的ではありません。

自分の想いや希望を残された人々に確実に伝える

ひとつの手段としてノートは存在します。

22

つまり、要点は



『証拠を残す』

事なのです！



* 諸事情で書けない方は「動画」を撮影して想いを伝えるのもOKです。

23

よく聞かれる質問



Q. 親にエンディングノートを書いて欲しいがタイミングが難しい。

また相手の捉え方次第で傷つけてしまうのではないかと心配でなかなか切り出すことができない。

24

質問に対しての解答



A.一方的に「書いて」というのは×。誰でも嫌がります。

私も書くので〇〇も書かない？」
と誘い、一緒に始めるのがベスト。

お互いの進捗状況や課題をチェックし合う事で円滑に進めていく事ができます。

25

「エンディングノート」の主な項目

- 自分の経歴（自分史）
- 家族へのメッセージ
- 介護・医療の希望
- 財産・遺言の有無
- 葬儀・墓の希望



26

エンディングノートの注意点

1. 法的効力はない 
2. 何度も書いて良い
3. 書いたことを誰かに伝える

27

あなたが生まれたとき、あなたは泣いていて

When you were born you were crying and

周りのひとは笑っていたでしょう。

everyone else was smiling.

だからあなたが死ぬとき、あなたは笑い、

Live your life so at the end, you are the one

周りのひとは泣いている

who is smiling and

そんな人生をおくりなさい。

Everyone else is crying.



アメリカの先住民に伝わる言葉

28

死ぬ時に後悔する25のこと

- 1 健康を大切にできなかったこと
- 2 たばこを止めなかったこと
- 3 生前の意思を示さなかったこと
- 4 治療の意味を見失ったこと
- 5 自分のやりたいことをやらなかったこと
- 6 夢をかなえられなかったこと
- 7 悪事に手を染めたこと
- 8 感情に振り回された一生を過ごしたこと
- 9 他人に優しくしなかったこと
- 10 自分が一番と信じて疑わなかったこと
- 11 遺産をどうするか決めなかったこと
- 12 自分の葬儀を考えなかったこと

出典：1000人の死を見届けた終末医療の専門家が書いた「死ぬときに後悔すること 25」大津秀一 致知出版社

- 13 自分の故郷に帰らなかったこと
- 14 美味（おい）しいものを食べておかなかったこと
- 15 仕事ばかりで趣味に時間を割かなかったこと
- 16 行きたい場所に旅行しなかったこと
- 17 会いたい人に会っておかなかったこと
- 18 記憶に残る恋愛をしなかったこと
- 19 結婚をしなかったこと
- 20 子供を育てなかったこと
- 21 子供を結婚させなかったこと
- 22 自分の生きた証しを残さなかったこと
- 23 生と死の問題を乗り越えられなかったこと
- 24 神仏の教えを知らなかったこと

愛する人に

「ありがとう」

と伝えなかったこと・・・。

