



## FP Topics

### =終活の薦め=

2025年12月号

#### =One's impressions=

はやくも年の瀬を迎えようとしています。年齢が上がるにつれ、1年という時間の経過があつという間です…本当に速く感じるようになりました。みなさんはどのように過ごされましたでしょうか？私は一日一日を大切に過ごしたいと強く想うようになりました。大病を経験したせいか、命には限りがあることを意識するようになったのだと思います。

最近はリタイア前後の話題を特集していましたが、いきなり終活に飛び？というお叱りがあるかもしれません、先日終活関連のセミナーを担当させていただいたこともあります、今月は終活について特集してみたいと思います。

#### =終活とは=

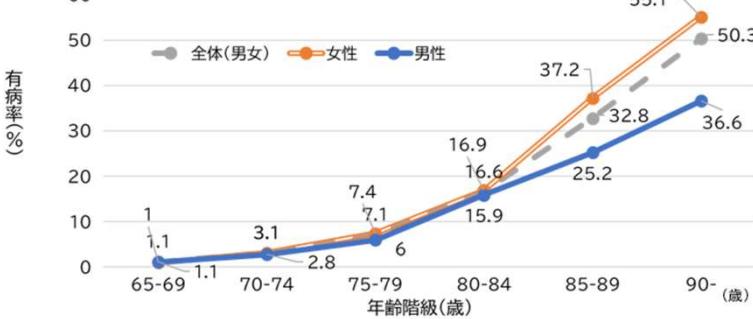
終活とは、『人生の終わり方を考えることを通して、これから的人生を、より自分らしく生きるための活動』です。

#### 平均寿命の推移



#### 年齢別認知症 有病率

健康寿命	男性	女性
	72.57歳	75.45歳



出典：「内閣府」「厚生労働省」

平均寿命の推移を参照してみると、2023年の統計では、男性81.09歳、女性87.14歳であることが分かります。統計には不運にも若くして亡くなった方も含んでいることから、実際のところ、90歳くらいまで生きられるようです。2007年生まれの人は50%の確率で、107歳まで生きるという欧米の研究もあるようです。

認知症有病率を参照してみると、80歳あたりから有病率は上がっています。女性の方が比較的発症率が高い傾向にあるようです。90歳になると男女の平均で50.3%となっていて、約半数の方が認知症を発症していることになります。認知症を発症してしまうと、いろんなことに制約がかかります。

健康寿命の平均値を参照すると、リタイア後、健康で元気に暮らしていく時間は、潤沢に残ってはいないようです。早い段階から終活を考え始めるのも良いかもしれません。

#### =終活のメリット=

##### 想いや理想の実現

- ・要介護等の期間をどう生きる？
- ・延命治療は？
- ・終末期は？
- ・財産の残し方、葬儀やお墓は？

##### より自分らしく生きる

- ・生活、入院、介護等の費用は？
- ・生前/死後の想いの実現

##### 遺族等への安心感

- ・事前の意思表示(遺言等)

##### プライベートな事柄を整理

- ・大切なものや書類等の整理
- ・写真、手紙、日記等の整理
- ・デジタル遺品の整理



## =エンディングノートの作成=

## ～今月の山便り～

### エンディングノートの記載内容

①自分自身の事	氏名、生年月日、住所等
②ペット（飼育していれば）	名前・種類、託し先、ペットが好きな食べ物、持病、保険状況など
③医療・介護	アレルギーや持病、常用薬、延命治療の希望有無など
④葬儀やお墓	葬儀や埋葬の方法、永代供養に関する契約の有無など
⑤財産	預貯金・保険や有価証券など、財産の一覧化 ※法的な拘束力はないため、別途『遺言書』が必要
⑥形見分け等	貴金属品や想いの品などの所在、分与先など
⑦クレジットカード等	保有しているカードの名称や番号、公共サービスの利用、会社や契約番号など
⑧親しい人へのメッセージ	お世話になっている方に向けて、最期に伝えたい気持ちなど
⑨訃報の連絡先	知らせてほしい親戚や知人の名前、連絡先、関係性など
⑩デジタル遺品 	各種アカウントのID、メールアドレス、パスワードなど

ネットショップ等のアカウントID

SNSアカウント

ネット証券・ネット銀行口座

メールアカウント

クラウド上のデータ

ブログやホームページ

仮想通貨

スマホ決済サービス

※デジタル遺品は事前に対策しておくべき、やっかいな存在です。管理ソフトやアプリ等で事前に手当ができそうです。手に負えない場合、様々な処置を専門業者等に依頼することもできるようです。

前鬼（ぜんき）の由来は、奈良県下北山村において、修験道の開祖である役行者（えんのぎょうじや）に仕えたとされる鬼の夫婦、前鬼と後鬼に由来します。約1300年前に役行者に従者として仕えるようになりました。その子孫である五鬼助（ごきすけ）ら5人の兄弟が宿坊を開き、修験者たちを支えてきました。現在は「小仲坊（おなかぼう）」という一軒の宿坊がその歴史を受け継いでいます。その宿坊まで林道は通じていますが、一般的の車両は宿坊まで進入することはできません。

今回の沢歩きで入渓する地点は、その宿坊の少し手前の地点“黒谷出合い”になります。入渓前はあまり緊張感がなかったせいか、起床時間も若干遅くなりました。車を停めて、沢装備に身を固め、冷たい沢に踏み込んだのは午前7時を少しまわっていました。この日は確か10月の最終日で少し冷え込んでいたと記憶しています。歩き始めから、防寒対策にレインウェアの上着を着こんでいました。沢に足を踏み入れた時の冷たさを記憶しています。

前鬼川の支流“黒谷”の穏やかなゴーロ（石がごろごろしている河原）を歩いていると、相棒のKがザッパへんと大の字に転びます…なぜ？歩きはじめに何の変哲もない平地で勢いよく転ぶのです。この寒い時期に歩きはじめから、全身ずぶ濡れになっていました。本人も何故だかわからないそうですが、歩き始めに毎度勢いよく転ぶのです…そうこうしているうちに、前鬼川の本流“垢離取場”（ごりとりば）に到着します。前鬼ブルーと呼ばれる、たいへん美しい景観です。

前鬼川の“垢離取場”周辺までは、初心者でも歩けるエリアたいへん美しい景観に魅了されます。前鬼の宿坊まで山道も通じていて、安全に歩くことができるようです。

今回歩く谷は前鬼川孔雀又谷右股、孔雀岳に直接突き上げる谷筋。大峯奥駈道の最深部に這い上がる1泊2日の沢旅です。大峯は晚秋から初冬を迎えていて、できる限り体を濡らさないよう気を付けて歩いていきます。

