

# 自然と文化科 活動記録 (公開講演会)

日時	2025年 2月21日(金) 10:00~15:00	担当者
場所	クロスパル高槻8階イベントホール：午前 10:00~12:00 公開講演会 ：午後 各種会議	文：田中悦朗 写真：中川一成
備考	参加者数 1班21名 2班19名 3班19名 4班17名 外部7名 合計83名	

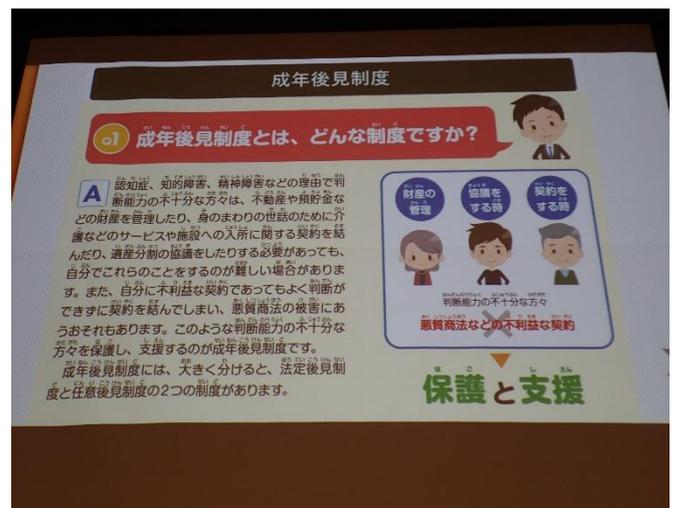
1. 講演のテーマ：「終活とは？——縁起でもない時代から迷惑をかけたくない時代へ——」
2. 講演者名：賀集 一弥 1972年尼崎市生まれ  
一般社団法人終活カウンセラー協会 副代表理事 終活カウンセラー協会認定終活講師
3. 講演者略歴：山一証券入社。その後外資系生命保険会社に入社し、13年間営業した後に終活カウンセラー協会と出会い、認定終活講師資格を取得。全国各地でセミナー講師を担っている。
4. 講演要旨：

終活とは「人生の終焉を考えることを通じて、自分を見つめ“今をよりよく、自分らしく生きる活動”」のこと。終活の基本的な概念から始まり、社会的な背景、具体的な準備や注意点を分かりやすく解説いただきました。「終活」の意味や重要性、エンディングノートの活用方法、遺産分割や供養の注意点など、多岐にわたるテーマを取り上げられていた。現代社会における高齢化や単身世帯増加の背景も考慮し、自分らしい生き方と死後の準備を通して、家族や周囲に迷惑をかけない方法を講演された。

・人生100年時代です。平均寿命 **男性 81.05 歳** **女性 87.08 歳**  
健康寿命 **男性 72.68 歳** **女性 75.38 歳**

- ・65歳以上の高齢者人口は、過去最高の3625万人 割合29.3% 超高齢化社会なのです。
- ・日本の世帯数5445万世帯、うち一人暮らし世帯1785万世帯と☆約1/3以上になっている。
- ・認知能力の低下、明日かもしれないから死の準備を通して家族や周囲に迷惑をかけない方法を。
- ・死ぬ時に後悔する事が少しでも少ないように。たとえば最後「ありがとう」と伝えることなど。

5. 写真：



6. 所感：

- ・1日延ばしにしている断捨離、その書類1枚でも本人以外だと、処置するには大変な労力になるので、認知低下が始まる前（本人はわからないが）に早く始末したいと思いました。
- ・死ぬときは恨みも執着心もなく、無心になれてほしいが、それも今からの終活次第だろう。今からではない直ぐ始めるのだ！。