

スーパーカレッジ第1弾！

# 終活セミナー

～今日から今からをより自分らしく生活していくために～

終活とは、自分をみつめ、今をよりよく自分らしく生きる活動です。自分や家族の不安を整理し、より良い「これから」をつくりませんか？

本終活セミナーの講師には、「(株)メモワールイナバ 広報・企画部課長 松田 禎人氏（終活カウンセラー1級）」をお迎えして次表の日程で開催します。

1回のみ参加も可能です。

## 終活セミナー開催日程

回数	開催月日	開催時間	テーマ
第1回	9月14日(水)	14:00～15:00	終活全般について
第2回	9月28日(水)		昨今の葬儀事情 お葬式のマナーについて
第3回	10月12日(水)		お墓について
第4回	10月26日(水)		生前整理について

※第1回となる9月14日の終活セミナーには9名の方々が受講され、パワーポイントを使用した「終活とエンディングノート」というタイトルの「終活の始め方講座」を受講しました。

「終活」という言葉は耳にしたことはあるが内容まではよく分からなかった。この度講座を受講して「なぜ終活が必要なのか」を理解できたように思う。とのコメントがありました。



講師の紹介



講師のあいさつ



「終活とは・・・」について講義中

スーパーカレッジ第1弾！

# 終活セミナー

～今日から今からをより自分らしく生活していくために～

※第2回となる9月28日の終活セミナーには8名の方々が受講され、「昨今の葬儀事情とお葬式マナー」というテーマでお話していただきました。

まず『お参り作法』では、①数珠の作法（宗派により持ち方・唱え方に違いあり） ②焼香作法（・仏式葬儀・神式葬儀：玉串奉奠の作法・キリスト教式：献花の作法）『お悔やみのマナー』・『言葉のマナー』・『御香典の作法』・『服装のマナー』・『喪家のこころえ』等について大変貴重なお話を傾聴することができました。



終活セミナー第2回目「昨今の葬儀事情とお葬式マナーについて」講義が始まる

「数珠の作法」の解説画面



スーパーカレッジ第1弾！

# 終活セミナー

～今日から今からをより自分らしく生活していくために～

※第3回目となる10月12日の終活セミナーには10名の方々が受講され、『お墓講座  
>お墓の話をしよう』という演題でお話していただきました。

内容は、①お墓は祭祀(さいし)財産：日本の墓地制度はどうなっているか？ ②お墓の  
歴史 ③お墓のある場所 ④お墓の種類 ⑤お墓建立の流れ ⑥お墓の悩みあれこれ  
⑦お墓じまい等について大変貴重なお話を傾聴することができました。



終活セミナー第3回目  
『お墓講座』を  
熱心に受講中の  
みなさん !!



スーパーカレッジ第1弾！

# 終活セミナー

～今日から今からをより自分らしく生活していくために～

※第4回目（最終回）の終活セミナーは10月26日『生前整理について』をテーマに開催し、6名の方々が受講されました。

※『生前整理とは』 ①いつ～生前に行く。エンディングを意識するようになったとき、生活環境の変化をきっかけに ②誰が～本人 ③行動～身の回りの財産や、物品、思い出の整理 ④目的～周囲に迷惑をかけないことを目的としている。生活を見直して、負担をなくして人生を豊かにする。家族の負担を軽減する。

※『まとめておくもの』 ①財産～預貯金、有価証券、私的年金、②不動産～美術品、貴金属、自動車。③書類関係～通帳、印鑑、カード類、身分証（運転免許証、健康保険証など） ④交友関係（連絡先） ⑤葬儀と供養（お墓） ⑥デジタル関係～PC、スマホ、ネット銀行など

※『まずは、身の回りにあるものから』～整理・整頓・片付け等々について貴重な学習をすることができました。～ありがとうございました～



## 迷惑をかけたくないをカタチに

### 【生前整理のポイント】

- 大切にする親世代  
片付けたい子世代
- 必要なモノのリストアップ
- 家族を巻き込む
- お墓や祭祀財産について

※配布教材より転載

## 生前整理の3つのポイント

- ①「いる」「いない」「保留する」
- ②理解者、相談者をつくる。  
整理してほしいと思う時は、ご自身も一緒に終活する。
- ③焦らず、ゆっくり、ストレスを感じたらやる気が湧くまでやめてまちなししょう。

※配布教材より転載

