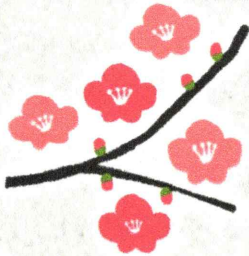


“わくわくサポート”たより

No.19



(福岡市認証 市市1-16号)

NPO法人地域生活・死後事務 安心サポートネット

〒810-0074 福岡市中央区大手門3丁目5番10号 第二井原ビル302号室

Tel: 092-791-3251 Fax: 092-791-3252

(Eメール) chiikiseikatsu_0227@yahoo.co.jp

(ホームページ) <https://chiikiseikatsu-saporto.jimdofree.com>

令和8年を迎えて

NPO法人

地域生活・死後事務安心サポートネット

理事長 中山 千住

令和8年初春 あけましておめでとうございます

令和7年版高齢者白書によれば令和6年10月1日現在、65歳以上の人口は3,624万人、75歳以上の人口は2,078万人です。それぞれ今後は増減を繰り返しながら総じて増加傾向にあり、ピーク時には、65歳以上の人口が令和25年に3,953万人、75歳以上の人口が令和37年に2,478万人と推計されています。

少子化に歯止めがかからない状況下での高齢化率は、令和19年に33.3%となり、国民の3人に1人が65歳以上の者となります。また、一人暮らしの高齢者は、令和7年は約816万人で、その後も増加傾向にあります。

高齢者が、今後必要と思う備えとして、健康に関する備え（健康の維持・増進、保険等）が約8割、次に多いのが終活関係準備（葬儀・墓、相続等）で約4割に及んでいます。終活関係の準備が必要と考えている人の内、実際に準備を行っていない人は約3割とで、これらの方々は、いずれ終活支援が実際に必要とされるでしょう。

そのような中で、終活に係る家族会議が高齢者のこれからの生活設計の手助けとなるものとして有効であるとされています。親族間で定期

的に開催することで、葬儀やお墓また介護や遺産処分等について本人の意思を共有しながら家族間の絆を深め、今後の生活の不安を少しでも解消出来ると期待されます。頼れる方がいない一人暮らしの方や認知機能が低下した方がこれから増えていく中で、当法人としては、財産管理や意思決定支援等の日常生活支援を継続して適宜適切に提供できるように、よりきめ細やかな体制を構築することが望まれます。



最近のことですが、死後事務委任契約を締結している当法人が、本人の死亡情報をいち早くキャッチして、契約に沿った死後事務を円滑に履行するためには、当法人への連絡体制を確実にしておくことが大切であると感じました。

一人暮らしの本人が、外出時に生命に係る不慮の事故に遭遇した時には、救急車で救急病院に搬送されますが、搬送先の病院では、本人の所有物に記載してある通報に適切な人に必要な情報を連絡します。病院は、個人情報保護に違反するとして、それ以外の人には電話等で情報は提供しません。重要な連絡先として当法人を記載したメモ等を本人に携帯させておくことは、緊急時の連絡体制には必要でしょう。そして、当法人は24時間連絡がとれる仕組みを構築しておくことも肝要です。

今年で、当法人は設立から10年を経過します。当法人の目的に、高齢者及び障害者に関する福祉事業を行うことと明記されています。次年度は、初心に還り、強力な組織体制を構築して、この目的に向かって邁進して行きたいと思っています。

新聞記事から

「デジタル時代の遺品探し 困らないために」

朝日新聞朝刊（2025年11月2日）に、タイトル特集が掲載されました。この記事をもとに今回、遺族だけでなく自分自身が困らないために少し考えてみたいと思います。

ネットを利用した送金や支払い、ネット証券口座にある金融資産、電子マネー、マイレージやポイント等々デジタル空間で管理するサービスが増加しました。また、ペーパーでの利用明細（例えばクレジットカードや電話料金）の電子化が進んでいます。

親などが亡くなった時、遺族は相続財産がどこにあるのか探すのに大変苦労する様になりました。これらのデジタルサービスは、パソコン、スマホやタブレットを使用しますが、ほとんどロック機能を搭載しています。ロックは本人にとって大変ありがたい貴重な機能ですが、本人が亡くなってしまうと、とても迷惑な機能です。このロック解除が大きな障壁となっています。機種や設定によっては、パスワードの誤入力を数回繰り返すと、データが全て消去されることもあります。ロック解除やデータ復旧の専門業者に依頼する手段もありますが、費用（ロック解除の場合、数十万円といわれています）と時間（データ復旧の場合、1年ほどかかる場合もあります）を要します。

そのためには、どうしたら良いか。最も勧められているのが「パスワードの共有」です。多くの人と“共有”してしまったらパスワードの意味が

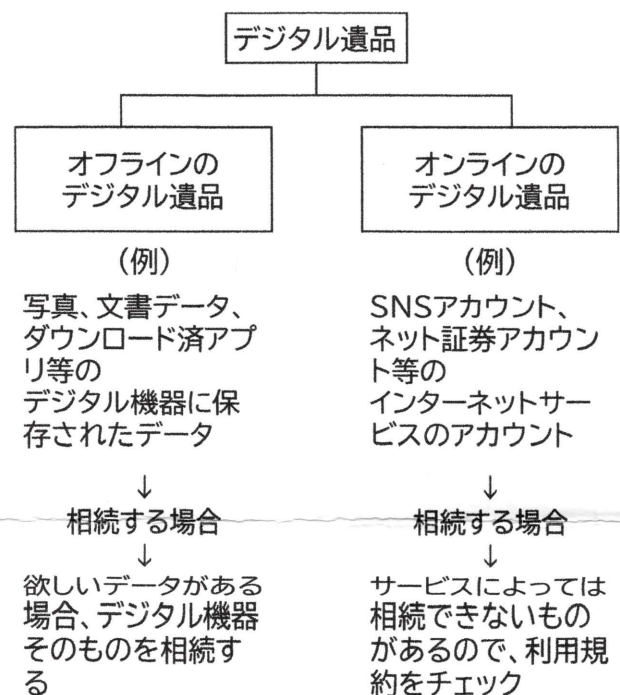
PASSWORD...



無くなりますね。そこにはちょっとした知恵が必要なようです。『パスワードを書いたメモをいつも財布にしまっている』とします。これだと、財布を紛失したとき、拾った赤の他人に分かることになります。この場合、パスワードそのものを記入するのではなく、家族にしか分からないもの（例えば、『〇〇の誕生日』にするといった工夫です。

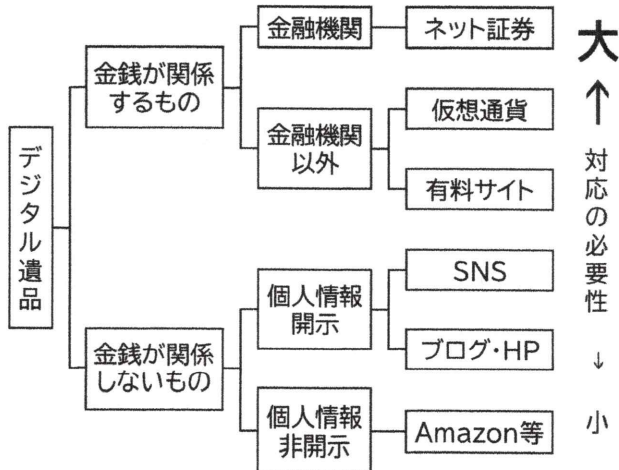
日本デジタル終活協会（<https://digital-shukatsu.net/>）のホームページを開くと、デジタル終活セミナー・入門編を見ることができます。タイトルは、『デジタル遺品の探し方、しまい方、残しかた + 隠しかた』です。90分位のセミナーを40分程度に圧縮したものです。その一部を紹介します。

●デジタル遺品とは…



上の図は、セミナーを参考にデジタル遺品とその相続の可否を示したものです（筆者がアレンジしております）。デジタル遺産の相続の可否を加えました。

では、パソコンやスマホに保管されているデジタル遺産のすべてをつぶさに見て検討しなければいけないのでしょうか？ セミナーでは、その対応の要否についても説明されています。



その他、スマホを開けてもすぐに確認するのではなく、最初に必ず“機内モード”にすることが推奨されています。アプリによっては、アクセスするとすぐに課金となるものもあり、機内モードにすることにより、誤ってアクセスする危険が回避されるという訳です。このセミナーは、参考になる情報がたくさんあります。大変解りやすく、是非御覧いただけたらと思います。

新聞特集には、金融機関の対応も簡単に紹介されています。ネット銀行、ネット証券会社や暗号資産取引所等です。生命保険会社（生命保険協会）の対応については、イラストを使用しながら紹介しています。その生命保険協会のホームページでは、『生命保険契約照会制度』について、『親族等が死亡した場合に、当該親族等が保険契約者または被保険者となっている生命保険契約の有無を、協会会員会社である生命保険会社に確認する制度です。利用料は、調査対象となるご親族等 1 名につき、3,000 円です。』とありました。

新聞は、市町村の図書館で閲覧できます。記事のコピーを希望される方は、ご連絡ください。

最後に、福岡市は、毎年、終活応援セミナーを開催しています。令和 7 年度の参加者募集は終了しましたが、市のホームページで過去のセミナーを公開しています。（福岡市 終活応援セミナーで検索するか、『福岡市ホーム→健康・医療・福祉→高齢・介護→地域包括ケアシステムの推進→令和 7 年度 終活応援セミナーのお知らせ』のルートでお進みください）（柳迫義和）

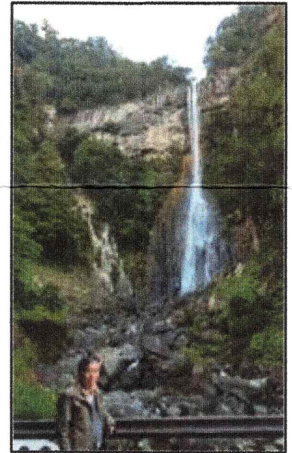
A I と熊野古道紀行

先日、二泊三日で熊野古道を歩いてきました。世界遺産の那智の滝や熊野本宮大社を巡り、歴史と自然を感じながらの旅でした。

那智の滝は圧巻の迫力で、滝の音や水しぶきが心に残ります。熊野本宮大社では、荘厳な雰囲気の中で神聖な時間を過ごしました。

しかし、驚いたのは宿泊先でのことです。宿のおかみさんによれば、宿泊者の 7 割が外国人とのこと。確かに、欧米人の旅行者を多く見かけ、熊野古道の魅力が世界中に広がっていることを実感しました。

異文化が交じり合う中で、自然と歴史の深さに触れることができ、貴重な体験をしました。



初めて、ChatGPT で紀行文を書いてみました。入力ボックスに、〔二泊三日で、世界遺産熊野本宮、那智の滝を観光、宿泊先の女将によると宿泊者の 7 割が欧米外国人〕と質問して、これを 500 字、300 字でとエンターキーを押すと、300 字では数秒で上記のように答えてくれました。質問をより具体的すると、筆者の要望を取り入れた文章を返してくれます。

ChatGPT 以外にもいくつか種類があります。

ChatGPT	文書作成、アイデア出し、要約（議事録）
Google Gemini	文書作成、アイデア出し、計画の立案
Claude	高度な文書作成、プログラミング

アイデア出しは、仕事やこれからの生き方をそれなりに答えてくれます。まずは、ChatGPT を無料版で試してみませんか。使い方は YouTube で。

（辻 章）

読書のすすめ

「浮遊霊ブラジル」 津村記久子著

津村さんの小説は、不思議な魅力を持った短編が多いような気がします。「そうそう、あるある！」と共感したり、「ん？」とデジャブ



に陥ったり、「う～ん、なーんだ」と最後に主人公が判明したりと面白いのです。

ご紹介する「浮遊霊ブラジル」は30分もあれば読める短編です。主人公は72歳の男性です。ある日、町内会の会議で、外国に旅行した経験のない者だけで海外旅行をすることを決定しました。しかし、主人公はその決定の3週間後に自宅で孤独死してしまいます。町内会は主人公に遠慮して、旅行を取りやめてしまうのですが、主人公はどうしてもその国へ行きたくて、浮遊霊となって憑依しながら目的地を目指します。最後は、先立った妻の元へ行くことになるのですが、そこまでの主人公の気持ちの推移が面白いのです。霊に気持ちがあるのか、ないのかは知りませんが、とにかく明るいキャラクターです。

映画「シックス・センス」の主人公マルコム・クロウ（配役はブルース・ウィリスですね）と真逆なのです。「人様の迷惑にならない霊なら問題ないかもね」と感じた物語でした。近所の図書館の蔵書にあると思います。興味のある方お読みください。

（柳迫義和）



寄付金ありがとうございます

- 匿名希望 様 40,000円
- 匿名希望 様 1,800円
- 匿名希望 様 100,000円

（令和7年7月から令和7年11月末まで）

体験談：高齢ですが

初めての胃カメラ

今年の定期健康診断は、初めて胃カメラを選択しました。これまでずっと、レントゲンを利用していましたが、前回の病院が今年度より健康診断業務を廃止しました。そこで、妻が利用している病院に申し込んだのですが、ここが胃カメラのみだったのです。

ご存じの通り、レントゲンは、発泡剤とバリウムを飲まなければなりませんし、その後、下剤を服用して早く体外に出す必要があります。出たはいけどもなかなか流れず、デッキブラシで一生懸命にトイレを掃除する姿は滑稽かつ情けないものです。「自分のことは自分で」が我が家のルールなので、妻にお願いする訳にもいきません。利点は、検査自体は短時間で済むことと、いつでも検査ができることでしょうか。

妻に尋ねると「楽ちゃんくちん、寝ている間に終わるから。」の回答です。当日、睡眠導入剤使用は選択制との説明を受け、私は使用しませんでした。理由は、昨晚の8時から何も食べておらず、2時間も眠りたくなかったのです。



「今から、食道に入ります。」「胃に入ります。きれいですね。」「はい、十二指腸に入ります。」と先生の実況中継が耳に入ります。細い管が、体の中を上下するのがはっきりと判ります。看護師さんがそれに合わせて、背中をさすってきます（施後に尋ねると、吐き気を抑制するためらしいです）。こんなことなら眠っておいたほうが良いと心底思いました。最後に、医師から説明を受けるのですが、自分の内臓を目の当たりにするのも、なかなか勇気がいるものです。次回、トイレ掃除付き短時間検査を選ぶか長時間楽ちゃん検査を選ぶか、まだ決めておりません。

正会員・賛助会員大募集！

高齢者や障がい者のサポートに意欲ある人を募集しています

◆正会員 年会費：1万円

◆◆賛助会員 1口：3千円

Tel：092-791-3251 Fax：092-791-3252

Eメール：chiikiseikatsu_0227@yahoo.co.jp

【編集後記】駿馬は駆ける、春馬のごとく。こうありたいものです。今年もよろしくお願いします。（YY）