

ひまわり

第22号

2019年3月発行



松阪市男女共同参画
シンボルマーク

「男女共同参画社会」とは、性別に関わらずお互いを尊重しあい、個性と能力を発揮し、喜びも責任も分かち合うことのできる社会です。

今をより良く生きる、自分らしい生き方とは何かを考えるひとつのキッカケになればと「終活」をテーマとして取り上げました。



「終活」とは？

自分の人生をよりよく締めくくるための準備をし、
自分らしく前向きに生きていくための活動のことです。

家族のためだけでなく、
自分の人生を見つめ直すことができるのでは…

内五曲町・楽寿会のみなさんにお話を伺いました。



終活って、ご存じですか？



- 終活？何をしたらいいかわからない。
- 自分の周りに終活をしている人がいない。





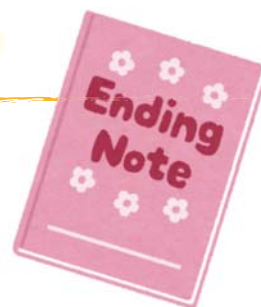
終活として、何かされていることはありますか？



- 何もしていない。
- 今の人は、子育てが大変で、毎日の生活と仕事で親のことを考える暇がないと思う。
- 子どもたちに自分の意見を伝えておくことが大事。
- 突然なことがあったら何も言えないままになってしまう。だから終活は、自分だけではなく、子どもと一緒にやっていくほうがいいと思う。
- 親が亡くなって、アルバム整理が大変だったから、自分は写真をなるべく撮らないようにしている。



エンディングノートってご存じですか？



- 遺言も書いていない。財産があるとか無いとか別にして、自分の葬儀はこうしてほしいと書いておいて、それに沿ってやってもらえばいいと思っている。
- エンディングノートがあるのは知っているけど、買わなくても自分でノートにきちんと大事なことは書いてあるから、それでもいいかな。
- 子どもに、「エンディングノートを作っておいて」と言われている。
- 健康なときに書いておくといい。



ポイント

状況は変わってくるので、何年かごと（誕生日とかお正月）に見直して、修正や追加をしていくことが大事です。



身の回りの整理整頓はされていますか？



- 普段から余分なものは置かないし、買わないようにしている。
- 衣服や品物も5年使わなかったら、処分している。思い切りが大事だと思う。
- 要らないものを一つでも処分できたら、心も身体もスッキリする。
- 動けないようになってからでは遅い。



気になることはありますか？



- お墓についても、今の考え方は全然違う。
- お墓は要らないという人がほとんど。子どもに負担を押し付けたくないから、墓地を持たず、お寺に永代供養をしてもらおうと考えている。散骨でもいい。
- いざ、墓じまいをしているかという、思っているだけで何もしていない。
- お墓参りも自分たちが居なくなると帰ってこないから、子どもをあてにしたらいけない。
- 葬式もしなくていいと思っているが…。



街角でこんなお話も・・・

「困った」という人のお話

- 父が亡くなった時に、誰に葬式に来てほしかったのかわからなくて困ったので、お付き合いのある方の名前や連絡先が書いてあると良かったのと思った。

実際、終活をしている人のお話

- 写真や手紙、年賀状、思い出の品を整理している。
- 思い出の品の整理はとても時間がかかるので、2年くらいかけて整理し、年賀状の仕分けもして人間関係の整理をした。

お母さまが終活をされていて、とても助かった娘さんのお話

- 母は亡くなる前に押し入れの中を断捨離し、必要なものしか残っていなかった。
- 亡くなる直前に子どもたちを呼び、完璧に遺言を残した。
- お葬式のことも細かく指示があり、母が本当に来てほしい人たちだけで見葬ることができた。
- 何事もキチンとせずにはいられない母の性格が大きかった。



終活をすることのメリット!

① お金・物品などの資産管理にもなり、整理整頓ができる

本当に必要なもの、大切なものだけを残すことが大事です。
断捨離してスッキリ!

② 今備えなければいけないことを知ることができる

足りないものや準備することが見えてきます。

③ 家族と自分の思いを共有できる

今思っていることや、これからのことなどを家族と共有するかけがえのない時間を持つことができます。

④ 今後の人生の生き方を考える機会になる

断片的に頭の中で考えながらモヤモヤとしていたものが整理されていき、次へのステップ、これからの人生をどう生きるかに気持ちを傾けることができます。

⑤ もしもの際に他の家族に負担がかからなくなる

前もって準備しておくことで、意思の疎通ができなくなった場合の選択や、手続きなどにかかる家族の負担が軽減されます。

など、様々なメリットが生まれてきます。



自分らしく前向きに生きていくために、終活を通じて、
自分の人生を見つめ直してみませんか。

第23回 男女共同参画 松阪フォーラム開催

「セクハラ・パワハラ
わかっていますか？」

すみだひろこ
講師 住田裕子さん(弁護士)



日時 平成31年 **3月9日(土)** 12:00~15:30

場所 農業屋コミュニティ文化センター
(松阪市川井町)

三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」

☎ 相談案内

- 男性のための電話相談 (男性相談員)
相談時間: 毎月第1木曜日17:00~19:00
☎059-233-1134 (直通)
- 女性のための電話相談 (女性相談員)
相談時間: 9:00~19:00 (月曜休館)
※曜日によって時間が変更しますので、
お問い合わせください。
☎059-233-1133 (直通)
- LGBT 電話相談
相談時間: 毎月第3金曜日13:00~19:00
☎059-233-1134 (直通)

男女共同参画週間の啓発



6月23日から29日までの1週間は、「男女共同参画週間」です。

内閣府では、「スポーツに関わるあらゆる分野での女性の参画を推進し、様々なスポーツに男性も女性も親しみ、チャレンジし活躍できるようになるためのキャッチフレーズ」を募集、平成30年度のキャッチフレーズは『走り出せ、性別のハードルを超えて、今』に決まりました。

松阪市では、この期間に合わせ、市役所1階ロビーにてパネル展示(6月23日~29日)、松阪駅・伊勢中川駅にて街頭啓発(6月25日)を実施しました。



男女共同参画さ・し・ず・せセミナー

男女が互いに尊重し合い、心豊かにいきいきと暮らせる男女共同参画社会の実現を目指し、セミナーを開催しました。

6月30日(土) 「いつだって 子どもがいちばん」

講師: しんちゃん(三浦伸也さん)【NPO 法人ほがらか絵本畑理事長】

8月22日(水) 「分かり合いたい」夫と妻

講師: 加藤佐紀子さん【ウィメンズカウンセリング名古屋YWCAフェミニストカウンセラー】

9月27日(木)

「男女共同参画の視点から みんなが主役のまちづくり~地域のことを自分ゴト化しよう~」

講師: 石垣弘美さん【三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」所長】

10月31日(水)

「これからの女性活躍のために」~女性の人生はもりたくさん!しなやかに生きる~

講師: 久保洋子さん【石川県金沢市議会議員】

三重県内男女共同参画連携映画祭2018

平成30年7月7日(土)

「湯を沸かすほどの熱い愛」を上映しました。

死にゆく母の熱い想いと、想像もつかない驚きのラストで、涙と生きる力がほとばしる家族の愛の物語に参加者も感動し、終活について考えさせられたという方がたくさんみえました。



パープルリボン運動



毎年11月12日~11月25日までは、「女性に対する暴力をなくす運動」(パープルリボン運動)の期間です。

期間中に、啓発のための

パネル展示を市役所1階ロビーで実施しました。

制作スタッフ

募集中!



◆発行 松阪市人権・男女共同参画課

〒515-8515松阪市殿町1340番地1 ☎0598-53-4339 Fax 0598-22-3533

E-mail:jinkyo.div@city.matsusaka.mie.jp http://www.city.matsusaka.mie.jp

◆企画・編集

松阪市男女共同参画情報紙制作スタッフ

海住さつき 北村真寿美 松浦光義