

知ってた？

# 暮らしに役立つちょっといいこと

今だからこそ、エンディングノートを活用してみよう！

自分に万が一のことがあったときのために、自分に関わる情報や、介護・お葬式に対する意向などを書き残しておくエンディングノート。

「エンディングノートは終活をするときにつくもの」「高齢になってから考えるもの」というイメージを持っている人も多いかもしれませんが。しかし実は、子育て世代にこそ一度は手に触れて体感してみたいアイテムなのです。

例えば、もし自分が突然入院することになったら、子どもの世話はどうするのか、学校や園への連絡は誰がするのか。連絡先や希望がまとまっていないと、残された家族は短時間で多くの判断を迫られることになります。エンディングノートは、そうした「もしも」の場面に、家族の負担や不安を少し軽くしてくれる存在でもあります。

とはいえ、すべてをきちんと書き切る必要はありません。今の気持ちのまま、書けるところだけ書いて、気になる項目だけ目を通す。それだけでも十分です。むしろ、「今は決められない」ということに気づくこと自体が、大切な一歩になる場合もあります。

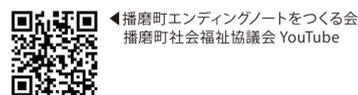
播磨町社会福祉協議会のホームページには、エンディングノートの専用ページが用意されています。オリジナルのエンディングノートを印

刷することができるほか、その内容についての解説動画も掲載されています。一つひとつ丁寧に説明されているので、初めての方でも安心して取り組みます。

中には「まだ早いかも?」と感じる項目があるかもしれませんが、解説を聞きながら自分の老後を少し想像してみることで、今のうちに家族に聞いておいた方がいいことが見えてきたり、体が元気な今だからこそ挑戦したいことに気づいたりすることもあります。

エンディングノートは、人生の終わりのためだけのものではありません。日々の忙しさの中で、つい後回しにしてしまいがちな「自分自身の想い」に、そっと立ち止まって向き合う時間をくれるノートでもあるのです。

まずは一度、気軽にページを開いてみてください。きっと、自分や家族のこれからを考えるヒントが見つかるはずです。



播磨町エンディングノートをつくる会 播磨町社会福祉協議会 YouTube

■播磨町成年後見センター TEL: 079-435-8801



▲播磨町社協オリジナルエンディングノート。家庭用のプリンターで印刷できる



▲エンディングノートの項目ごとに動画を観ることができる

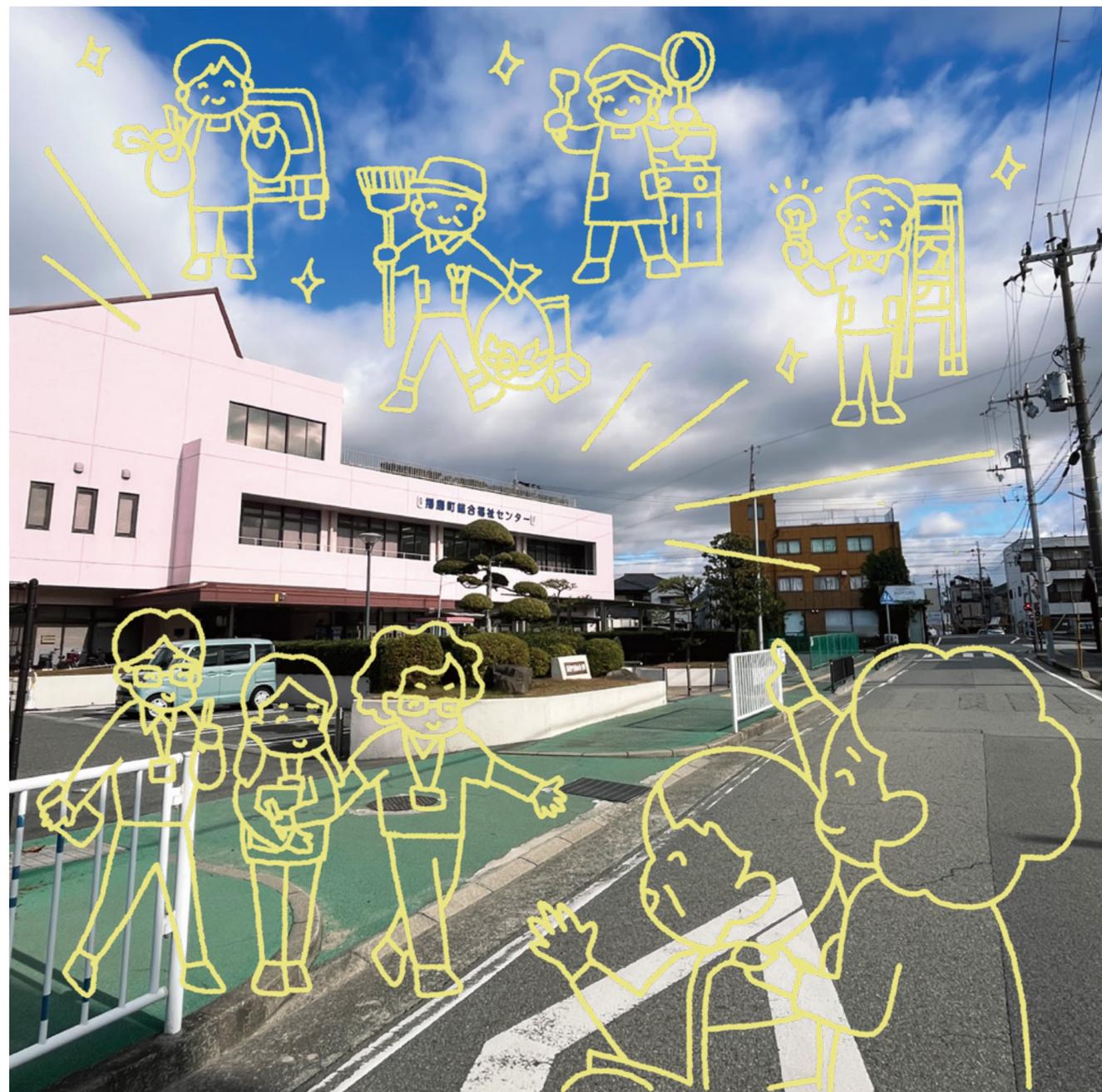


▲各項目ごとに専門家が解説。知っておいた方がいいことをバランスよく学べる

兵庫県で一番小さなまち、播磨町。面積：約3km×3km(=9.13km<sup>2</sup>)にある、色んな「ちょっといいこと」をお届けします。新しく住む人もこれまで住んできた人も、ずっと保存したくなる播磨町の場所・人・ことに会ってください。



## 特集 今から知っておこう！介護のあれこれ



「地域包括支援センター」で聞いてみた、8つの質問。介護の仕組みを学んできました！散歩や遊びのついでに身体をほぐそう！

知ってた？暮らしに役立つちょっといいこと 3x3トリビア 隠れたお花見スポット「本荘大蔵神社」

読者アンケート ご協力をお願いします！



「3x3 NO.8」のアンケートにご協力をお願いします。ご回答者から抽選で9名(3x3なだけに!)の方に播磨町オリジナルグッズをプレゼント！また、アンケートフォームでは「3x3」住民ライター参加者も募集中です。 ※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます



▲播磨町オリジナルグッズ(例)

## 3x3 トリビア



### 隠れたお花見スポット 「本荘大蔵神社」

僕の近所の神社、「本荘大蔵神社」をご紹介します。本荘大蔵神社は、播磨小学校から近く、徒歩4分ほどで到着します。ここは、小さい時からばあばとせむりによくいく場所です。一番最近では、8匹くらいとれました。他のオススメの時期は、3月下旬から4月上旬です。桜がきれいな時期なので、みなさんも楽しめると思います。神社の中を見られる時もあるので、ぜひ一度行ってみてください。

小学3年生のライター、Rくんが書いてくれました！

▲主祭神 大蔵神(オオトシノカミ) 所在地: 播磨町宮北2丁目9番15号

バックナンバーはこちら



## 3x3 は、住民ライターが書いています！

介護に関する相談先や制度のこと。知ることでも安心感が生まれると実感しています！ by け (子: 7歳&5歳) 播磨町に多くの介護支援があることを学べました。周りにも共有していきたいです！ by の (子: 9歳) 知っておくことで随分気持ちが楽になった実体験があるからこそ多くの人に知って欲しいです！ by か (子: 11歳) ここから介護、という線引きはとても難しい。気軽に相談できるしくみはありがたいですね by 編集き (子: 7歳)

3x3(さんカケさん) 播磨町のちょっといいこと NO.08 発行: 2026年2月24日 播磨町役場 TEL 079-435-0355(代表)/079-435-0356(企画課) 編集: 播磨町企画課・特定非営利活動法人ニュー☆ハリマ

# いざというときの頼れる味方！「地域包括支援センター」で聞いてみた、8つの質問。

最近聞かれるようになった「ビジネスケアラー」という言葉。仕事をしながら介護をする人を指します。超高齢社会の日本では、2030年には家族を介護する833万人のうち、約4割の318万人がビジネスケアラーになると言われています\*。

「まだ大丈夫」と思っているも、この数字を見ると、子育てや仕事が忙しくても「介護」について知っておくことが大切だと感じます。「こんな時、どこに相談に行けばいい?」「日頃から準備しておけることって?」播磨町地域包括支援センターのみなさんに、介護についての疑問を、ぶつけてみました。

\*「経済産業省：仕事と介護の両立支援に関する経営者向けガイドライン」より



■地域包括支援センターホームページ  
<https://www.harima-wel.or.jp/hokatsu/index.html>  
 ■住所・連絡先  
 〒675-0143 加古郡播磨町宮北1丁目3-5 播磨町総合福祉センター1階  
 TEL：079-435-1841 FAX：079-435-1730 MAIL：hokatsu@harima-wel.or.jp



**Q1** 地域包括支援センターは何をしているところですか?  
 A. 地域の高齢者に関わる総合相談窓口です。元気に過ごしている方から介護が必要な方、高齢者の介護をしている方を含めて、生活に関わること全般の相談を受けています。保健・介護・福祉の3分野の専門職が連携し、住み慣れた播磨町で安心して生活を続けられるように支援を行っています。

**Q3** 本格的な介護が始まる前に感じる心配ごとや疑問も、相談していいですか?  
 A. はい、地域包括センターは「気になることがあれば、まず相談に行ける場所」と思ってください。例えば「買い物に行く手段がない」など、直ちに介護サービスが必要な場合でなくても、相談してもらうことで、利用できるサービスや方法を提案したりお伝えしたりできます。

支援センターに相談してもいいですか?  
 A. 具体的な支援は市町村ごとに違うので、ご両親がお住まいの市町村にたくさん情報があると思います。ただ、介護サービスの仕組みや、窓口で調べられることはお伝えできますので、まず町の包括支援センターに聞きに来てもらうのは大歓迎です!

毎月発行する「社協だより」に掲載しています。ぜひチェックしてみてください!



今年度は「少子高齢社会の在宅介護を乗りきるヒント」をテーマに講座が開催されました

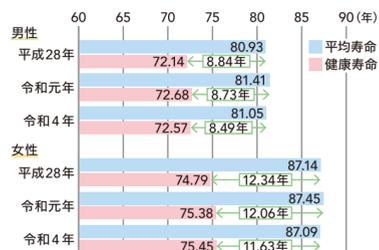
**Q2** 今は子育てや仕事が忙しく、介護はまだ先のことだと思っているのですが…  
 A. 日本では、2022年時点で平均寿命は男性が81.05歳、女性が87.09歳、健康寿命は男性が72.57歳、女性が75.45歳。このデータからわかるのは、男性は約9年間、女性は約12年間、何らかの支援や介護を受ける期間があるということです。今は支援や介護の必要がなくても、情報を集めたり、気になることがあれば早めに相談に来てもらってもいいと思います。

**Q4** 家族が普段から気かけられる行動や兆しの目安はありますか?  
 A. 急な病気や怪我の場合もありますが、多くの場合、行動の変化や兆しは緩やかに現れます。例えば、通院やお薬を飲むのを忘れる、同じものを買いなど身の回りのこと。冷蔵庫や部屋が散らかっているなど環境のこと。長く歩くと疲れる、階段の上り下りがしんどいなど体のこと。個人差はありますが、年々変化があると思うので、気になりはじめの段階で相談にきてもらえればと思います。

**Q7** 子育てや仕事が忙しい世代が、介護がはじまる前に、普段からできることや、家族で話しておくこととはあるでしょうか?  
 A. 地域の集まりや居場所に行き、人や場所とつながっていることで、変化の兆しを発見できることが大いにあります。役場の保健師や私たち職員が伺って健康チェックをすることもあるので、地域サロンや健康体操などの集まりに行くように、ぜひ声かけをしてみてください。  
 また、普段からエンディングノートの項目について話しておくこともおすすめしています。例えば、家系図をまとめたり、人生で大事にしたいことや、大きな病気になったときどうしたいかなどの考えを整理したりしていきます。すべてを話すのはハードルが高いので、項目を絞って話してもらうのもいいと思います。

QRコードによる介護相談フォーム  
[\\*https://www.harima-wel.or.jp/madoguchi/contact\\_kaigo.html](https://www.harima-wel.or.jp/madoguchi/contact_kaigo.html)

地域包括支援センターのみなさんより  
 いちばんお伝えしたいのは、介護は誰か一人が担うものではないということです。本人の気持ちやできることを大切にしながら、家族だけでできないことは介護保険制度や、地域の見守り、民間サービスが活用できます。早めに知ることによって活用できることが色々あるので、気になることは相談にきてくださいね!



厚生労働省「健康寿命の令和4年値について」,2024年12月,2ページ参照

**Q5** 窓口に行く以外は、どのような情報収集の方法があるのでしょうか?  
 A. 介護制度についてまとめた「高齢者のためのシルバー情報ハンドブック」を役場や当センターで配布していますし、ホームページからも見られます。社会福祉協議会のホームページには、メールによる介護相談フォーム\*も設けています。

**Q8** 子育て中や仕事が忙しい世代に向けたイベントはありますか?  
 A. 「仕事と介護の両立支援」がテーマの講演会を年1回開催しています(2025度は1月に開催済)。その他、当センターが主催するイベントは、

## 3×3ライターのみなで 介護の仕組みを学んできました!

播磨わくわく出前講座 ▶

「親はまだ元気だし、介護なんて先の話」。そう感じている人も多いのではないのでしょうか。仕事や育児に追われる毎日、難しい仕組みを自分で調べるのは億劫ですね。でも実は「ほんの少し知っておく」だけで、将来の漠然とした不安はずっと軽くなります。今回、役場の「わくわく出前講座」で聞いてきた、私たちの生活を守るための「備え」や「実際のところ」についてレポートします。

### お金、手続き、プロの助け。講座で知った「介護の仕組み」。

講座では、介護保険の基本から要支援・要介護状態の区分、申請から実際にサービスを使うまでの手続きを学びました。  
 子育て世帯として気になるのは、やはり「お金」と「時間」。介護保険料や利用料、手続きの手間は大きな不安要素です。しかし、あらかじめ制度を知っていれば所得に応じた介護保険料の目安がわかり、介護サービスを受けるにはかかりつけ医を持つことが大切だと知りました。  
 サービスの利用可能状況などは「ケアマネジャー」に相談でき、利用までのプランニングなども間に入って調整してくれるシステムが整っているそう。家族だけで抱え込まなくてよいのです。  
 また、申請してから認定が下りるまでの空白期間が心配な場合も、地域包括支援センターと連携して乗り切る



勉強会のような様子

### 感想 知識はお守り。「忙しくて手伝えない」なら、地域に頼れる人がいる。

「うちの親は元気だから」と仕組みをぼんやりとしか知らなかった私ですが、講習で「知識はお守りになる」と痛感しました。知っておくだけで、自分も周りも楽になるというのが最大の学びです。  
 特に驚いたのは、介護認定非該当(元気なうち)でも使えるサポートが充実していること。例えば、播磨町社会福祉協議会の「くらしサポート事業」(買い物・掃除等)や、シルバー人材センターの「シルバーで応援し隊」(庭手入れ等)。これらを活用すれば、仕事や育児で忙しく、頻繁に手伝えることが難しい場合でも、日常の困りごとを地域の方にサポートしてもらえます。  
 重要なのは一人で抱え込まないこと。「あれ?いつもと違う」と感じる少しの変化でも、地域包括支援センターやかかりつけ医に「ちょっと聞いてみたい」と相談することが大事だと知りました。  
 相談窓口とつながりを持っておくことが、家族の安心材料となります。(by の)

## いつまでも健康でいるために! 散歩や遊びのついでに身体をほぐそう!

実は町内6ヶ所の公園に設置されている健康遊具。祖父母・親・子の3世代で気軽に運動に取り組みます。今回、3×3ライター親子が「野添であい公園」でやってみました!



**靴を脱いで「健康さんぼ路」**  
 スタスタ歩く子どもたちと、「いてて!」と進まない大人。想像以上に足裏が刺激されスツクリ!



**鉄棒感覚で「ぶらぶらストレッチ」**  
 大人は縮こまった肩まわりを伸ばす。子どもは楽しくぶらぶら。



**手すりを持って「バランス円盤」**  
 ゆらゆら揺れて、足腰の筋力や足首の柔軟性をUP!

【注意】寒い日や動き始めは筋肉が硬く、怪我をしやすいため、ご注意を。各遊具とも利用上の注意をよく読んで、自身の心地よさを大切にほぐしてくださいね。