

自分らしく生きる、終活アドバイザー

新春号

Vol.47

2026

ら・し・さ 通信

【巻頭特集】

終活アドバイザー協会

公式ホームページ100%活用術

【イベント報告】

終活アドバイザー協会講演会

【終活広場】

終活川柳・終活コラム・おすすめ終活映画

【地域サークルのご案内】

【これからのセミナー・イベント情報】

新春のご挨拶

謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

早いもので令和も8年を迎えましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。年の初めは、日頃あまり考えることのないことにも少し思いを巡らせてみる良い機会でもあります。

私たちのNPO法人は、人生後半期の「暮らし」と「お金」に関する社会教育・啓発活動を行っています。長い視点でみれば、これは「生涯設計」といわれる分野にあたります。そして生涯設計は、その国の経済状況の影響を大きく受けます。

日本経済の長きにわたる停滞は「失われた30年」ともいわれ、経済成長率の低さがいかに私たちの生活に質の低下をもたらすかを示してきました。さらに今、日本は少子超高齢社会の真っ只中を進んでおり、世界に先駆けて課題が健在化する「課題先進国」ともいわれています。

生涯設計は、いわば「人生そのものをどう捉えるか」という人生論でもあります。人として生を授かった私たちは、日々の生活の中で「生きている」という実感を得られる時間が多いほど、生活はより充実したものになります。もちろん、人生は必ずしも思い通りになるとは限らず、苦難もあります。しかし、苦難を心の歪みによるものと捉え、それを正せば福門を招くといわれています。人生を明るく快適なものにしたいと強く願い、自ら動機づけることによって、その可能性はより高まるといえるでしょう。「人生に二度なし」を思えば、元気なうちでの気づきや今やるべきことを最善・最適と信じて実践することが肝要であると考えます。

長らく低迷が続いた日本も、転換の年を迎えたといえます。今後、日本の目指すべき姿は、課題解決の模範国となり、世界から尊敬される国民性と国家像を築くことです。そのためには生きることの原点を忘れずに、一人ひとりが意識を改革し、知識のレベルを高めていく以外に道は見いだせません。ここに、人生後半期の「終活」を推進する終活アドバイザーの存在意義もあるといえます。

新たな一年が皆様にとってより良き年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。
令和8年もどうぞよろしくお願いいたします。



ホームページには
さまざまな情報が満載!



スマホでもパソコンでも

終活の知識・情報・
仲間づくりに役立ちそう!

まずは**トップページ**から…
どのような情報があるの?

🔍 終活について知る・学ぶ >

📅 イベント案内 >

📝 ら・し・さノート >

👤 終活アドバイザー協会について >

- ★運営団体の「NPO法人ら・し・さ」とは?
- ★終活意識全国調査の結果が見られます
- ★各都道府県の会員のお名前を掲載
(希望者のみ)

会員ページの紹介は
4・5ページで



会員ログイン

巻頭特集

使い倒そう!!

ホームページ

終活アドバイザー協会公式 HP

100% 活用術

皆さまはホームページを活用していますか?

終活アドバイザー協会の公式ホームページには、終活の基礎知識から最新トピックス、会員限定の情報や学習コンテンツまで、皆さまの活動を支える情報がぎっしり詰まっています。この特集では、ホームページを“より便利に”“より楽しく”使うためのポイントを、3ページにわたって分かりやすくご紹介しします。おおいに活用して、皆さまの活動にお役立てください!

★終活Q&A

★動画で学ぶ「ら・し・さチャンネル」

★らしさを通信のバックナンバーも読めます

★一般向けのイベントを紹介

★会員向けのイベント・セミナーは
会員ページで紹介しています!

★会員向けの特別価格プランは
会員ページから(ログインしてね!)

★全国で活躍する終活アドバイザーを紹介!

会員ページに
ログインするとさらに便利!
会員だけが参加できる
イベント・セミナーや
お役立ち情報が満載です



ログインパスワードをお忘れの方は事務局まで
<http://shukatsuk-ad.com/contact/>

会員ページをご案内！

お役立ち情報

1

知ろう、学ぼう、調べよう

終活について、文章や動画、公的なサイトで学ぶことができます。オンラインセミナー「終活の基本と『ら・し・さノート®』の活用法」を無料で受講でき、その資料もダウンロードできます。「一般ページ」に掲載されている「終活Q&A」や過去の「ら・し・さ通信」もご覧ください。

終活のお役立ち情報

終活に関する最新の話題や実践に役立つヒントを、会員の皆さまだけ先行お届け！相続・介護・お墓・保険についてなど、テキストには載っていない役立つ情報が満載です。

資料のダウンロード

2

終活の基本と 「ら・し・さノート®」の活用法 ～自分らしく生きるために～

会員用 セミナー公開資料
提供：NPO法人ら・し・さ（終活アドバイザー協会）

「終活の基本と『ら・し・さノート®』の活用法」セミナーで使用しているものをダウンロードできます！自分好みにアレンジしてお使いいただけます。

地域サークル

3



終活アドバイザーの仲間と交流したい、住んでいる地域にサークルがあるのか知りたい、という方へ「終活地域サークル」についてご案内しています！

「現在設立している地域サークル」から実際に連絡をしてみましよう！

※一部の地域サークルを本誌13～14ページでご紹介しています。

協会会員専用ページ

- 知ろう、学ぼう、調べよう
- イベント・セミナー予定
- 地域サークル情報
- ら・し・さノート®とツール
- 会員の特典・各種手続き
- 登録の更新・年会費の支払い
- Facebook会員グループのご案内

知ろう、学ぼう

終活について、文章や動画、公的なサイトなど「終活の基本」と「ら・し・さき」の資料もダウンロードできます。活Q&Aや過去の「ら・し・き通信」も

終活のお役

2025年06月29日(金)	NO.143 自身の介護にも備える「介
2025年06月11日(木)	NO.142 自身の将来にも備える「介
2024年10月04日(金)	NO.141 土地の「命案」
2024年07月29日(月)	NO.140 遺贈保険金や死亡保険金を
2024年06月13日(木)	NO.139 家族が困っているのを見

動画で学ぶ
「3chら・し・さチャンネル」で
過去の終活講座を動画で受講できます

「終活の基本」と「ら・し・さノート

著作権について

終活辞典

終活に関する

イベント・セ

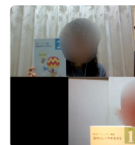
イベントやセミナーをご案内します。会
も参加できるオンラインのイベントやセ
さい。

開催日時	場
	オンライ ZOOM
	オンライ ZOOM

一覧を

地域サー

終活アドバイザーの仲間と交流したい。
いる地域にサークルがあるのか知りたい
サークル」についてご案内します。



詳しく

ら・し・さノ

以下のご購入やご利用、ロゴの申請につ



- ①ら・し・さノート®の会員価格での購
- ②ら・し・さノート®デジタル版使用申
- ③認知度アップツール（オリジナルツ
- ④終活アドバイザー協会ロゴマーク入
- ⑤終活アドバイザー協会ロゴマーク使用
- ⑥終活意識全国調査

詳しく

Facebook会員

詳

ら・し・さノート® デジタル版

4



「ら・し・さノート®デジタル版使用申請」をすると、PDFにてら・し・さノート®のデジタル版が手に入ります！
※このデジタル版は、冊子版「ら・し・さノート®」を補完する目的で制作されたもので、ダウンロードできるのは冊子版の一部データとなります。

ら・し・さノート®とツール

このコーナーにはほかにも
「ら・し・さノート®の会員価格での購入」「オリジナルツールの購入」「ロゴマーク入り名刺の購入」「終活意識全国調査のご案内」をご覧ください



協会ロゴマーク使用申請

5



会員は申請すれば終活アドバイザー協会のロゴマークをご使用いただけます。
※ご使用に際しては、使用ガイドラインにしたがってご使用ください。

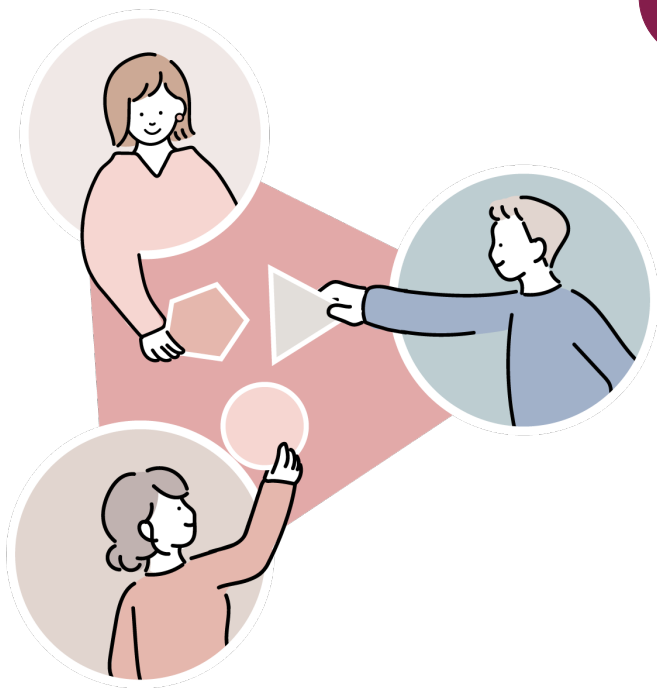


6

Facebookグループ



Facebook(フェイスブック/SNSのひとつ)に、終活アドバイザー協会会員限定のグループがあります。参加リクエスト手順をご案内しています。
※事前にFacebookの登録をお済ませください。



NPO法人ら・し・さ 終活アドバイザー協会講演会

毎年恒例の終活アドバイザー協会講演会が9月28日に開催されました。会場とオンラインのハイブリッド形式で行われ、多くの方に参加いただきました。講演会は次の進行で行われました。

第1部…創作講談 「終活のワルツ」

トップバッターは、終活アドバイザー、FPとしても活躍しながら、講談にも取り組んでいる豊田眞弓さんです。ご自身のお父様を見送られた経験をもとに、終活の重要性や、終活でやるべき5つの大切なことを講談に仕上げて語られました。

「パン、パーン」という威勢の良い張り扇の音を響かせながら、テンポの良い語りで会場を引き込み、笑いあり共感ありの時間となりました。

また、「星影のワルツ」を替え歌にした「終活のワルツ」を会場参加者全員で歌い、大いに盛り上がりしました。

日頃、講談に触れる機会が少ない参加者も多い中、「貴重な体験だった」との声も寄せられました。豊田さんご自身は「なんちゃって講談師」と謙遜されていましたが、実際には名調子で会場をわかせたり、時にはしみじみとした空気を醸し出していました。

第2部…身体の不調を見逃さない・40代からのセルフチェック・セルフケア

講師の松尾孝子さんは、長年にわたり医療や介護の現場で活躍。現在は大学などで後進の指導にもあたっています。

講演では、高齢者の身体的特徴

講談

講師 豊田眞弓氏
FPラウンジ代表
終活アドバイザー



すみれ亭 実来
(豊田 眞弓)

講師 松尾孝子氏
ユアライフステージ代表
終活アドバイザー



終活アドバイザー®
NPO法人ら・し・さ 終活アドバイザー

身体の不調を見逃さない
40代からのセルフチェック
セルフケア

2025年9月28日

講師: ユアライフステージ代表
Yourlife stage

セルフチェック セルフケア

や病気の早期発見、治療の重要性について解説がありました。中でも「フレイル」について詳しく説明されました。フレイルとは、加齢により心身の活力（筋力・認知機能・社会的つながりなど）が低下し、健康と要介護の中間にある状態を指します。フレイルは、適切な運動・栄養・社会参加により、予防や改善が可能です。

フレイルのチェック方法の1つに、筋肉量を測る指標となる「ふくらはぎの太さの測定」が紹介されました。両手の親指と人差し指で輪を作り、ふくらはぎの一番太い部分を囲んだときに、輪にすき間ができる場合は、筋肉量が減少しているサインとされます。また、BMI（体格指数）の算出により肥満度を判定することも大切です。

健康維持には「栄養」や「運動」に加え、社会とのつながりも大切な要素であることを強調されました。学ぶだけではなく、実際の行動につなげることの大切を改めて実感しました。

中田 実千代さんのレポート

第3部・終活アドバイザー協会活動報告

この1年間の終活アドバイザー協会の活動内容について、副理事長の橋本より報告がありました。前期は、年間を通じさまざまな終活イベントが計42回開催され、延べ1216名の受講・参加がありました。その他、地域サークルや「ら・し・さノート®」の発行状況などについても報告されました。また今回は、4年ぶりに実施された「終活意識全国調査」についても、一部抜粋して紹介がありました。エンディングノートの保有や活用状況などの他、新たに質問項目に加わった「おひとりさま」やACP（人生会議）に関する調査結果についても報告がありました。（※同調査は終活アドバイザー協会のホームページからも無料でダウンロードできます）



会員からの投稿をご紹介します

終活広場

終活体験談や終活川柳を通じて、終活をサポートする方の知識と経験を深める場として、終活広場をお楽しみください

終活川柳

作品発表表

皆さまから寄せられた川柳の入選作品をご紹介します

無限大熱いハートに火をつけて

阿久津信行

ノートへと証^あかす縁^{えん}の縁デイング

池田 啓子

子どもらへ 綴ったノート どこいった

大久保美樹子

終活は いつの間にやら 自分事

菅勝彦

萩撫でゆ 墓石どうする 閉じる貝

貝の娘

いざとなり 探す写真は 免許証

にしあね

ためらうな 今日が人生 最少年

あこ

特養の 食事美味しく 母太る

野際義久

記憶より覚えて嬉しらしさノート

北川 孝子

遺影見て 加工し過ぎて 誰なんだ

豊田のイルカ

オーストラリアの終活事情

鈴木 竜一郎(パース在住)

日本語での終活は英語の End of Life Planning に該当します。End of Life Planning の情報は州政府や弁護士協会などのホームページなどで提供されています。End of Life Planning の Planning Checklist には、ら・し・さノートなどのエンディングノートとほぼ変わらない内容が網羅されています。このチェックリストには、法的な書類の準備として遺言、後見人、アドバンスケアプランニング（人生会議）があります。日本の人生会議は、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみましょうという啓蒙活動です。11月30日は（良い看取りの日）人生会議の日とされています。

オーストラリアのアドバンスケアは、自分の最終段階の医療・ケアに関しての意向を書面に残すものです。認知症や病気で意思表示ができなくなる前に、書面に自分の意思を書き残すことができる法的な書面で、医師は基本的にこの意向に従って治療を行います。終末期医療で必ず問題になる、人工呼吸器を装着するか、胃ろうなどの延命治療をするかなどを明記します。

資料

<https://lsc.sa.gov.au/resources/EndofLifePlanning.pdf>
<https://www.health.wa.gov.au/-/media/HWA/Documents/Healthy-living/End-of-life/Advance-Health-Directive.pdf>

書類作成時点で決められない場合は、今は決められないという回答もできます。この他にも血液検査を許可するかなど、治療に関連する細かい内容を指示できます。

アドバンスケアでは指示できませんが、オーストラリアでは北部準州を除いて自発的幫助自死（Voluntary Assisted Dying）が合法化されています。激しい痛みを伴う病気を患っていて回復の見込みがないことなどが条件ですが、条件を満たせば自分が死ぬために医師の支援を受けることができます。受けられるのはオーストラリア市民権保持者、永住権保持者、3年以上オーストラリアに居住している人なので、自発的幫助自死のためにオーストラリアに渡航することはできません。

オーストラリアの終末期に関するドライにも見える考え方は、日豪の死生観の違いが要因なのでしょう。オーストラリアや欧米には寝たきり老人が日本に比べて少ないということにも繋がるのだと思っています。

次号応募締切
2026年
1月31日

投稿募集

終活広場に掲載する、会員の皆様からの投稿を募集しています！

＼ 採用された方にQUOカードをプレゼント！ ／

川柳
おひとり様
3句まで

エッセイ
約 800 字

おすすめの終活
映画 漫画 小説 ドラマ
コメント付きで教えてください♪

WEB
にて応募
受付中

応募
先



Google フォームにつながります
<https://forms.gle/e8stQ3k9C4cgqKgt9>

終活と 移動図書館

ペンネーム お散歩気分

つぎにくるひ

ちよつと図書館へ行こうと思つても、気軽に出かけることが難しい方がいます。特に高齢の方の中には、読書が楽しみでいろいろな本を読みたいと思つていても、図書館や本屋さんが遠く、公共交通機関を使つて重い本を持ち帰るのが大変な方も少なくありません。

たい」と言われ、移動図書館で絵本を借りるようになりました。それ以来、毎回絵本を何冊も借りるようになり、絵の幅が広がったと喜ばれています。

もし定期的に利用できるなら、移動図書館の来るタイミングに合わせて出かけてみてはいかがでしょうか。散歩のついでに本を借り、趣味や興味についてのお話をして、次回「返却してまた借りる」という目先の目標ができるだけで、それが一つの生活パターンとなり、日々の生活にも張り合いが生まれます。

これから第二次ベビーブーム世代の方々が早期退職や定年を迎え、次の人生を考える中「いざ退職したら翌日から何をしたら良いのか」悩まれたり、この時期に「終活」を意識し始める方もいると思います。最初は「エンディングノート」を書くことが終活だと思ふ人も少なくありません。

しかし、本当の終活とは、自

分自身の人生を見つめなおし、ご家族がこれから楽しく生きていくことを考えることではないでしょうか。

そのきっかけとして移動図書館を利用し、さまざまな本を見ながらコミュニケーションを取ることも一つの方法です。話のネタにちよつと変わった図書館といつて誘い出すことで、外出や会話のきっかけにもなります。

移動図書館には終活関連の本だけでなく、健康、旅行、趣味などの本もたくさんあるので、いつも以上に会話も弾むのではないのでしょうか？

お住まいの地域で移動図書館を見かけたら、ぜひ一度のぞいてみてくださいいね。



おすすめ終活

映画

movie

8選

ペンネーム みす・さっぽろ

3 男と女 人生最良の日々

2019年 フランス

1966年公開の名作「男と女」の53年後の続編。監督・主演をはじめ、当時の俳優とスタッフが再集結してその後の二人を描いています。認知症の症状が出始めた父ジャン・ルイのため、息子がかつて父が最も愛した女性アンヌを探し出し再会させます。半世紀以上の時を経て再び会った二人の美しい記憶と現在の慈しみ合う姿を、過去の映像も交えながら描く感動作。

4 わたしは、ダニエル・ブレイク

2016年 イギリス

大工の老人ダニエルは心臓病が見つかかり、ドクターストップで仕事を止めざるを得なくなります。しかし、失業手当の手続きは複雑で、彼は次第に困窮していく。それでもなお、苦しみながらも人間らしい尊厳を守ろうとする姿を描いた社会派ヒューマンドラマです。



7 パリタクシー

2022年 フランス

人生崖っぷちのタクシー運転手シャルルは、老婦人マドレーヌを老人ホームへ送る仕事を引き受けます。仕方なく引き受けるシャルルでしたが、マドレーヌの語る壮絶な人生に次第に心を打たれ、二人は意気投合していきます。

5 おみおくりの作法

2013年 イギリス

ロンドン市内の民生係のジョンは、孤独死した市民の遺品整理や身内探し、身寄りのない人の葬儀・埋葬などを、誠意を持って丁寧に続けてきました。しかし、ジョンの仕事は「非効率で経費がかかりすぎる」として、突然の解雇通知を受けてしまいます。残された三日間、ジョンは最後の仕事に取り組みます。

6 父はフロリダを夢見て

2015年 フランス

ひとり暮らしをしている認知症の男性クロードは、次女のいるフロリダへ行くことを夢見ています。しかし、実は次女は9年前に亡くなっていました。現実と記憶のはざままで生きる老父の姿を温かくも切なく描いています。

1 アンティークの祭

2018年 フランス

フランスの大女優カトリーヌ・ドヌーヴとキアラ・マストロヤンの母娘が劇中でも母娘役で共演します。人生の終焉を悟った老婦人クレール（ドヌーヴ）はアンティークコレクションの処分セールを始めます。その最中、長年不和だった娘マルティヌ（マストロヤン）と和解し、このままめでたしめでたしと思いきや……とんでもないラストが待っています。

2 ブリット＝マリーの

幸せなひとりだち

2019年 スウェーデン

結婚して40年の主婦ブリット＝マリーは、ひたすら夫に尽くしてきたが、夫に愛人がいることを知り家を出る。働いたことがない彼女が見つけた仕事は、ユースセンターの管理人兼サッカーチームのコーチだった。サッカーのルールすら知らないブリット＝マリーは、新たな出会いと経験を通じて自分の人生を再発見していく。

協会会員の学びと
交流の場

地域サークルの ご案内

地域サークルに関する
情報はこちらから
※閲覧にはログインパ
スワードが必要です



<https://shukatsu-ad.com/member/circle/>

2025年12月現在、全国各地に24の地域サークルがあります。協会では、会員の交流と、地域サークルの設立支援のため、地域を絞ったオンライン交流会も開催しています。HPやメール、SNS等でご案内しますので、お気軽にご参加ください。

募集中

地域サークル仲間探しの掲示板

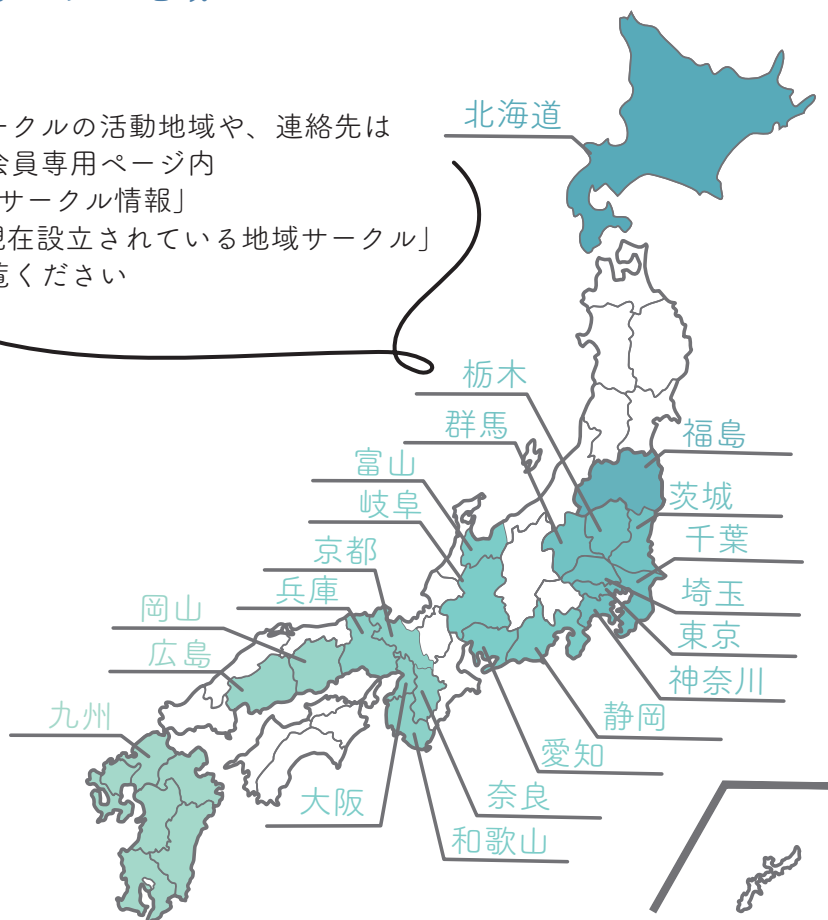
この掲示板は、次のような時に活用できます

- 地域サークルを立ち上げたいとき
- 地域サークルのメンバーを募集したいとき

詳しくは協会会員専用ページ内「地域サークル情報」>「会員掲示板【SHARE info】について」でご確認ください

現在設立している サークル地域

各サークルの活動地域や、連絡先は
協会会員専用ページ内
「地域サークル情報」
>「現在設立されている地域サークル」
をご覧ください



※前号「夏号」に際して、「現在設立しているサークル地域」の地図に終アド岡山の記載漏れがありました。ここにお詫び申し上げますとともに、訂正いたします。
終アド岡山の皆さまには大変申し訳ございませんでした。



終アド＊Tokach1

「終アド＊Tokach1」は、北海道の終活アドバイザー4名が2024年9月に立ち上げた、十勝を拠点とする学びと交流の場です。“楽しく・気軽に・前向きに”を合言葉に、誰もが笑顔で語り合える場づくりを目指しています。相続やエンディングノート、葬送、介護、住まい、保険、ライフプランなど、人生のさまざまな局面に寄り添う内容を

扱います。単なる知識の習得にとどまらず、「自分らしい生き方・終い方」について考えるきっかけになることを大切にしています。2025年10月現在、メンバーは13名。先日、設立記念セミナーを開催し、約40名の参加者とともににぎやかに節目を祝いました。今後も、四半期に一度程度、リアル勉強会を開催する予定です。メンバーが交代で講師を務め、自身の専門分野や実践経験を共有し合う形で、より実りある学びの場をつくっていきます。勉強後の楽しい懇親会が恒例で、和やかな雰囲気の中で人と人がつながることも、このサークルの大きな魅力です。十勝を中心としつつ、十勝以外の方にも広く参加を呼びかけながら、「終活をもっと前向きに、もっと身近に」感じてもらえる活動を続けていきます。



終アドかながわ

終アドかながわは、今年10月に6年目のシーズンを迎え、9月に開催した二水会（定例会を第2水曜日に開催することから「二水会」と呼んでいます。）の総会では、新たな取組として、終活アドバイザー協会が主催するセミナーの開催支援に携わることを計画するなど、これまでの取組を軸として、多様な事業展開を目指しています。特にこれらの企画は、一般のお客様を対象としたセミナーやワークショップ等を開催する通常の事業と

共に、今期の目玉となる取組の一つとして重点的に取り組んでいます。

これらの事業に取組む一方で、会員同士の情報共有や、知識の向上・スキルアップを目的としたセミナーなどを、年8回（リアル：4回・オンライン：4回）ある定例会（二水会）の開催に合わせて行っております。リアル定例会では、定例会終了後に懇親会を開催し、会員間の親睦や情報交流を図っています。こうした交流から個々の会員間の仕事上の連携も生まれています。

（写真）和気あいあいとした定例会「二水会」後の懇親会の様子



終アド岐阜

当サークルでは、終活に関する身近なテーマを取り上げ、勉強会を開催しています。

講師は、セミナー講師や看取りの経験を持つメンバー、司法書士・公証人・看取り士などの専門家の外部講師に、これまではお願いしてきました。基本は講義形式ですが、少人数のため、参加者の疑問や意見をその都度交えながら進める対話型の

学びの場となっています。例会は三ヶ月に一度、土曜の午後に JR 岐阜駅構内「ハートフルスクエア G」で開催。会場まで時間のかかるメンバーもいるため、現状では食事会などは行えていませんが、近況報告の時間も設け、顔を合わせる楽しさを感じられるひとときとなっています。

岐阜県および近隣の皆さま、ぜひ一度ご参加ください。



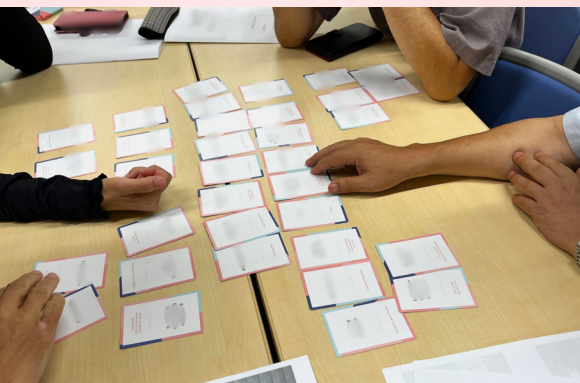
終アド九州

「終活アドバイザー資格を取ったけれど、どう活かせば？」そんな悩みを共有した有志が、2019年2月の「終活講座 in 福岡」で出会い、懇親会をきっかけに意気投合。福岡支部としての準備会合を経て、九州全域に広がるネットワークとして、協会初の「終アド九州」が誕生しました。

資格者同士の情報交換を目的に、隔月ごとの勉強会や交流会を重ね、設立時13名が現在は23名で活動中。今後も、終活の実践と地域で活躍できる仕組みづくりを進めていきます。



▼実際にこのようにプレイしました



自分の意思を再確認する 「もしバナゲーム™」

もしバナゲームは、1人でも、2人でも、またもっと多くの人数でもゲームをすることができます。ルールに従い、10枚を選択。なぜ、その10枚があなたにとってのトップ10なのか?を考えます。

iACP©

「余命半年となったとき、あなたは何を大切にしたいですか?」

突然こう聞かれたら、どう答えるでしょうか。すぐに答えるのは難しいかもしれません。それどころか、「考えたこともない」という方も多いのではないのでしょうか。ですが、ゲームを通してなら、大切にしたいことがはつきりするかもしれません。

「もしバナゲーム™」は、自分の余命がわずかになった場合を想定したカードゲームです。人生最期のあり方や自分の価値観について、家族や友人と話し合うための米国発のカードゲームをもとにして、亀田総合病院の医師らが中心になって日本独自のルールで開発しました。

「もしバナゲーム™」のカードには、「家族と一緒に過ごす」「私

が望む形で治療やケアをしてもらえる」「いい人生だっと思える」「怖いと思うことについて話せる」「大切な人と別れをする」などの言葉が書かれています。余命半年の自分が大切にしたいことが書かれているカードを集めていくゲームです。

「もしバナゲーム™」の核心は、ゲームが終わった後です。集めたカードを大切だと思った理由や、選ばなかったカードの選ばなかった理由をメンバーに伝えます。言いたくないことは言わなくてよく、他者への配慮も不要です。

ゲームを行ってみると、自分にとって何が重要なのか、なぜそれが必要なかが浮き彫りになるから不思議です。「もしバナゲーム™」は、ACP（人生会議）において、自分の意思を周囲に尊重してもらうきっかけづくりとしても、広く活用されています。



今後も各地でイベントを企画中！

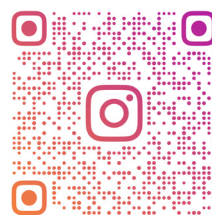
イベント情報

会員へのイベントの詳細は、
メールマガジン（登録制）・LINE・Facebookにてお知らせします



イベント詳細・お申込みは
受付開始後にホームページ等でご案内します
<https://shukatsu-ad.com/events/>

Instagramでも
配信中！



SHUKATSU_AD

終活セミナーin名古屋

第1部セミナー：「想定外の連続！市民後見活動のリアル」第2部：座談会を予定しております。

2026

6/27 (土)午後

ウインクあいち(愛知県産業労働センター)

名古屋
会場



ら・し・さサロン(東京開催)

今日からできる第一歩～親の終活、自分の終活～

講師：梅川ひろみ氏(終活アドバイザー)

2026

2/1 (日)14:00 - 16:30

東京ボランティア市民活動センター

終活セミナーinかながわ

2026

5/17 (日)午後

神奈川県民センター

14日間 繰り返し視聴可能

1 講座 4,400円

会員は 3,300円

※必ず「会員専用」からお申込みください



最新の動画は
「資産運用時代の相続に
知っておきたい知識」

詳しくはホームページにて！

終活アドバイザー協会

<https://shukatsu-ad.com/videos/>



終活アドバイザー協会講演会in大阪

2026

4/11 (土)エルおおさか708号室

※詳細は後日ホームページ等でお知らせします

開催
決定!

メールマガジン LINE一般公開のお知らせ

これまで会員の皆さま限定でお届けしておりました「メールマガジン」および「LINE配信」につきまして、2026年1月より一般公開を予定しております。

今後は、より多くの方に当会の活動やセミナー情報などを知っていただけるよう、広く情報発信を行ってまいります。

なお、会員の皆さまに向けた特別なお知らせやご案内については、引き続き「会員限定」として明記のうえお届けいたします。

一般の方にも当会の魅力を知っていただけるよう努めてまいりますので、ぜひ引き続きメールマガジン・LINEをご覧ください。

開催準備中!(2026年) 福岡県、宮城県、茨城県



メールマガジン・
LINEの
詳細はこちら

3ch ら・し・さチャンネル

動画で学ぼう

過去の終活講座を、お好きな時間に動画で受講できます。動画配信サービスは、「FPI-J 生活

経済研究所長野」のサービスのひとつ(3ch ら・し・さチャンネル)として提供されています。終活アドバイザー協会会員は割引価格で受講できます。非会員や退会された方、会費未納の方は会員価格でのご利用はできません。

自分らしく生きるために！ エンディングノート

定番



ら・し・さノート®

これまでの人生を振り返り、これからやりたいことを考えながら、財産を把握し、人生の後半期のことを書きとめておくためのノートです。医療や介護が必要になったときの希望や、葬式やお墓のことを記入するページもあります。自分史ノートやエンディングノートとしての役割を持たせることもできます。(全46頁)

550円(税込)

活用ガイドと親亡きあとの支援ハンドブックと同時購入でクリアファイルがつきます



活用ガイド

ノートを書くときの引きとなるものが欲しい、という声にお応えして作成した「活用ガイド」は、実例とアドバイス、お役立ち情報満載のガイドブックです。(全48頁)

770円(税込)



親亡きあとの支援ハンドブック

知的能力障がいのいるお子さんがいる親が、障がいのある子や、そのきょうだいのために何をしておくべきか、考えて行動するための一冊です。(全48頁)

880円(税込)

🛒 ご注文方法

ホームページから、ご注文いただけます。
ホームページからの注文では支払方法の選択ができます。
◇クレジットカード払い(手数料無料)
◇コンビニ払い・銀行振込など(手数料負担あり)



FAX、メール、ハガキによるご注文では、以下を明記してください。

1. お名前
 2. ご住所(送付先)
 3. 電話番号
 4. 必要冊数 (ノート●冊、活用ガイド●冊、ハンドブック●冊など)
 5. どこでノートのことを知りましたか
 6. 年代(「60代」など) ※6は差支えなければお書きください
- 支払方法の選択はできません。請求書に記載の支払い方法にてお支払いください(払込手数料の負担あり)。送料は500円です。

※終活アドバイザー協会会員の方が、会員特別価格(ノート10冊以上に適用)で購入される場合には、会員番号をお伝えください。ノート代の割引が適用される場合の送料は1,000円です。

ら・し・さ 通信

2026年新春号
2025(令和7)年12月発行



発行 NPO法人ら・し・さ
終活アドバイザー協会
〒104-0031
東京都中央区京橋2-6-10
宝照ビル3階
■e-mail
kanri@ra-shi-sa.jp
■ホームページ
NPO法人ら・し・さ
<https://www.ra-shi-sa.jp/>



終活アドバイザー協会
<https://shukatsu-ad.com/>



■TEL
03-6264-4655
(平日10:00~12:00、
13:00~16:00)
■FAX
03-6264-4656
(24時間受付)

本誌の無断転載・複製を禁じます。

本誌の内容は、2025年12月現在の情報をもとに構成しています。制度やイベント等は事前のお知らせなしに変更されたり、中止されることがあります。あらかじめご了承ください。



終活アドバイザー®

Instagram
配信中!

フォロワー
募集中

開催予告 終活アドバイザー協会講演会 2026年9月26日(土)

東京で開催(詳細はホームページなどでご案内する予定です)