

市政記者各位

令和6年2月29日
福岡市 福祉局
福岡地域戦略推進協議会



福岡市と福岡地域戦略推進協議会（FDC）は、「福岡 100」が目指すまちづくりを産学官民オール福岡で実現していくための企業等からの事業提案窓口「福岡 100 ラボ」を運営しています。この度、「福岡 100 ラボ」にて採択されたエイジングリテラシー※向上にむけたプロジェクトが始動しますので、お知らせいたします。

本プロジェクトでは、何歳になっても自分らしい生き方を選択できるまちづくりに向けた第一歩として、福岡市、福岡市社会福祉協議会、東京海上日動火災保険株式会社（東京都千代田区）、株式会社ファミトラ（東京都港区）が連携し、**加齢による認知機能低下、金銭管理等の課題、事前の準備(親の状況や希望等の確認)の必要性**などを伝える**コンテンツ提供**と、**企業を巻き込んだ啓発**を行う事で、家族であっても話しにくい「ありたい姿」「幸せ」などの話ができる、まち全体の雰囲気づくりを行います。

※エイジングリテラシーとは

加齢により身体の機能や能力がどう変化するのか、どのような備えをしておけばよいかなど人生 100 年時代を自分らしく生きるために必要な情報や知識

プロジェクトの概要

(1) エイジングリテラシー向上に向けたコンテンツ制作と提供

① エイジングリテラシーを高めるハンドブック〈第一弾〉～子から親へ話をしよう～

身近な方と話をしておくための手順を示したテキスト
※福岡市役所情報プラザ・区役所等で配布予定

② 「エイジングリテラシー向上セミナー」

〈内容〉・加齢に伴う身体機能の変化、介護や認知症の実態
・本人とのコミュニケーションの重要性とコツ
・本人の希望を実現するための備え などを解説
※ 3月末より2回/区程度開催予定



(2) プロジェクト賛同企業の募集

本プロジェクトに賛同し、家族と将来の話をすることを従業員に推奨頂ける企業を募集
〈参加特典〉・特設サイトへの企業ロゴ掲載
・エイジングリテラシーを高めるハンドブック〈第一弾〉の従業員への進呈
・従業員様向け・人事総務ご担当者様向け無料セミナーの提供 など

<賛同企業申し込みフォーム>

※フォーム上でご入力いただけない場合は
問合せ先までご連絡ください。

<https://forms.office.com/r/ehq2B6T8>



今後、地元金融機関など市民の暮らしを支える関係企業等と共に、「自己決定支援ワーキンググループ」を立ち上げ、本プロジェクトのさらなる推進に加え、自分らしい暮らしの準備を進める市民を後押しする取組みにつなげていく予定です。

プロジェクトの背景

認知機能は加齢に伴い低下することが明らかになっており、福岡市における認知症の方の数は 2015 年の 3 万 3 千人から 2040 年には 2.1 倍の 6 万 9 千人に増加する見込み。判断能力の不十分な人を保護・支援する成年後見制度では、財産管理や支払いなどの支援を受けられますが、用途が制約される等の側面もあります。

人生の最期まで、自分で自分の生き方・幸福のあり方を選択していくためには、自分自身の将来のありたい姿やそのために必要なお金の話など、自分の意思を家族や身近な人と話すことが重要ですが、身近な人と「幸せ」などの話をするのは難しいのも事実です。

<高齢化と金融包摂に関するG20福岡ポリシー・プライオリティ>

2019年のG20財務大臣中央銀行総裁会議で議長国を務めた日本は、高齢化先進国として「高齢化と金融包摂」をテーマに設定して議論を主導し、福岡市において「高齢化と金融包摂に関するG20福岡ポリシー・プライオリティ」を策定。対処すべき優先項目として「デジタルと金融リテラシーの強化」を掲げるとともに、金融と非金融を含む様々なセクターの関係者が協力し、高齢の消費者や起業家の金融包摂を支援する「分野横断のアプローチ」が重要であるとしました。

プロジェクトの実施体制

本事業は、行政課題の解決につながる提案を企業等から募集する「福岡 100 ラボ」において採択したもので、福岡市社会福祉協議会、東京海上日動火災保険株式会社、株式会社ファミトラと福岡市福祉局との共同実施事業となります。

<プロジェクト公式 HP>https://www.famitra.jp/fukuoka_agingliteracy_pj/

① 主な役割分担について

福岡市	社福>福岡市社会福祉協議会	東京海上日動火災保険(株)	(株)ファミトラ
市の媒体を使った広報等	会のネットワークを使った広報等	賛同企業の募集・支援 セミナーの企画・運営	コンテンツの企画制作 キャンペーン運営

② 実施事業者について

社会福祉法人 福岡市社会福祉協議会 福岡市中央区荒戸 3 丁目 3 - 3 9

課題を抱える市民のためにさまざまな取り組みを行っている社会福祉法人。「福岡から日本の社会課題を解決する」をミッションに掲げ、挑戦し続けます。

東京海上日動火災保険株式会社 東京都千代田区大手町 2 丁目 6 - 4

「お客様や地域社会の“いざ”をお守りする」というパーパスのもと、人生 100 年時代におけるヘルスケアなど、変化する社会課題の解決に貢献するため、新しい商品・サービスの開発や、「事故や病気の予防」「自然災害による被害の防災・減災」「事故後の復旧・復興」など、事故が発生する前と後といった“いつも”を支える新たな領域への挑戦を進めています。

株式会社ファミトラ 東京都港区六本木 7 丁目 - 1 8 - 1 8 住友不動産六本木通ビル 2F incube 内

“人生 100 年時代のコンシェルジュ”として、日本中の家族の幸せを想い、自分らしさと安心を実現する会社として「家族信託をあたりまえに」することを目指しています。「AgeTech」企業として、IT で効率化された家族信託のサービスを提供することにより、家族信託のコモディティ化を推進しています

福岡 100 ラボについて

福岡市と福岡地域戦略推進協議会（FDC）が運営する、「福岡 100」を産学官民オール福岡で実現していくための企業等からの事業提案窓口です。事業の共同実施から、ソリューションの市内での展開まで、一体的に支援します。

<福岡 100 ラボ公式 HP><https://f-100lab.jp/>

【問合せ先】

福岡 100 ラボ運営事務局
(福祉局福岡 100 推進課/福岡地域戦略推進協議会)
担当：奥田、中園
電話：092-711-4543

2024年2月29日
News Release

家族信託のファミトラ、福岡市と共同で「エイジングリテラシー向上プロジェクト『最期まで自分らしい生き方を選択するために 一備えていますか これからの暮らしと財産管理一』」を始動 ～「エイジングリテラシーを高めるハンドブック」を市内各所に設置するなど、 「最期まで自分らしく活躍できる世の中へ」を目指すコンテンツを開発して展開～

家族信託サービスを提供する株式会社ファミトラ（所在地：東京都港区、代表取締役CEO：三橋克仁、以下「ファミトラ」）はこの度、福岡市、福岡市社会福祉協議会、東京海上日動火災保険株式会社（東京都千代田区）と共同で「エイジングリテラシー向上プロジェクト『最期まで自分らしい生き方を選択するために 一備えていますか これからの暮らしと財産管理一』」を始動しましたのでお知らせいたします。



「エイジングリテラシー向上プロジェクト『最期まで自分らしい生き方を選択するために 一備えていますか これからの暮らしと財産管理一』」特設サイト

https://www.famitra.jp/fukuoka_agingliteracy_pj/

この度始動した「エイジングリテラシー向上プロジェクト『最期まで自分らしい生き方を選択するために 一備えていますか これからの暮らしと財産管理一』」では、何歳になっても自分らしく活躍できる世の中づくりに向けた第一歩として、福岡市、福岡市社会福祉協議会、東京海上日動火災保険株式会社（東京都千代田区）、ファミトラが連携し、**加齢による認知機能低下、金銭管理等の課題、事前の準備（親の状況や希望等の確認）の必要性などを啓発**することで、家族の「ありたい姿」「幸せ」と「自分らしく暮らすための準備」などについて考え、行動を始めるきっかけ作りを行います。

※エイジングリテラシーとは

加齢により身体の機能や能力がどう変化するのか、どのような備えをしておけばよいかなど人生100年時代を自分らしく生きるために必要な情報や知識

■ プロジェクトの概要

本プロジェクトでは、誰もが年齢を重ねても自分らしく暮らし、自分の「幸せ」や自己実現に向けた行動ができるよう、必要な情報や知識、親子での対話につながるコンテンツ提供と、企業を巻き込んだ啓発を行う事で、家族であっても話しにくい「ありがたい姿」「幸せ」などの話ができる、まち全体の雰囲気づくりを行います。

(1) エイジングリテラシー向上に向けたコンテンツ制作と提供

①身近な方と話をしておくための手順を示したハンドブック

「エイジングリテラシーを高めるハンドブック〈第一弾〉～子から親へ話をしよう～」

福岡市民におこなった調査で、自分の将来やお金について、身近な方と情報共有しておくことはなかなか難しいことが明らかになりました。身近な方と話をしておくための手順を示したマニュアル「エイジングリテラシーを高めるハンドブック〈第一弾〉子から親へ話をしよう」は、こういった手順で、こういった内容を話していけばよいかについて、実例を用いてわかりやすく解説したハンドブックです。自分が自分の身近な人と話をしてみる一歩を踏み出すために活用ください。



■体裁：B5

■頁数：16ページ

■設置場所：

福岡市役所情報プラザ・区役所・図書館等の市施設、歯科医院、薬局など各施設に順次設置予定

*特設サイトからもダウンロード可能です

https://www.famitra.jp/fukuoka_agingliteracy_pj/

②自分や家族の加齢に伴って起きること、その備えを学べる「エイジングリテラシー向上セミナー」

「本人とのコミュニケーションの重要性とコツ」「本人の希望を実現するための備え」が学べるセミナーを市内7区すべてで開催します。3月末より各区2回程度開催予定です。

「最期まで自分らしく暮らすセミナー」

▼実施予定

	日付	場所	時間
1	3月30日(土)	中央区 中央市民センター	9時30分～11時30分
2	3月30日(土)	東区 東市民センター	14時30分～16時30分
3	3月31日(日)	東区 東市民センター	9時30分～11時30分
4	3月31日(日)	城南区 城南市民センター	14時30分～16時30分
5	4月6日(土)	南区 南市民センター	9時30分～11時30分
6	4月6日(土)	博多区 博多市民センター	14時30分～16時30分
7	4月7日(日)	博多区 博多市民センター	9時30分～11時30分

8	4月7日(日)	西区 西市民センター	14時30分～16時30分
9	4月13日(土)	早良区 早良市民センター	9時30分～11時30分
10	4月13日(土)	南区 南市民センター	14時30分～16時30分
11	4月14日(日)	中央区 赤レンガ文化館	9時30分～11時30分
12	4月14日(日)	西区 西市民センター	14時30分～16時30分
13	4月20日(土)	早良区 早良市民センター	9時30分～11時30分
14	4月20日(土)	城南区 城南市民センター	14時30分～16時30分

詳しくは、特設サイトをご覧ください。

https://www.famitra.jp/fukuoka_agingliteracy_pj/

第1部 テーマ：介護と付き合うための4つの極意と今日からできる介護予防

内容：介護を知る、介護と上手に付き合うための4つの極意

公的介護保険制度・サービスや福岡市のサポート体制のご紹介

今日からできる介護予防（介護する人にとっても大切な予防の考え方と実践のためのヒント）

第2部 テーマ：介護で必要となるお金の話と民間介護保険サービス

内容：介護で必要となる費用について、モデルケース、自己負担額について

マネープランを立てる時に大切なこと（人生100年時代を見据えたシミュレーション）

第3部 テーマ：お金と老後の暮らし（お金の管理方法や使い方）

内容：成年後見制度や家族信託を利用した事例を元に、家族内で話し合うことがためらわれるような「お金の管理や高齢になった時の使い方」について、元気な時から準備が必要な理由。今からできることについて。

(2) プロジェクト賛同企業の募集

本プロジェクトに賛同し、家族と将来の話をすることを従業員に推奨頂ける企業を募集します。

■参加特典

- ・特設サイトへの企業ロゴ掲載
- ・従業員様向け/人事総務ご担当者様向け無料セミナーの提供
- ・「エイジングリテラシーを高めるハンドブック＜第一弾＞～子から親へ話をしよう～」を従業員へ進呈 など



なお、今後、地元金融機関など市民の暮らしを支える関係企業等と共に、「自己決定支援ワーキング」を立ち上げ、本プロジェクトのさらなる推進に加え、自分らしい暮らしの準備を進める市民を後押しする取組みにつなげていく予定です。

プロジェクト特設サイト

https://www.famitra.jp/fukuoka_agingliteracy_pj/

福岡市HP

<https://www.city.fukuoka.lg.jp/shisei/kouhou-hodo/hodo-happyo/2023/2.html>

福岡100HP

<https://100.city.fukuoka.lg.jp/news>

福岡100ラボHP

<https://f-100lab.jp/?p=1294>

◆株式会社ファミトラ

ファミトラは“人生100年時代のコンシェルジュ”として、日本中の家族の幸せを想い、自分らしさと安心を実現する会社として「家族信託をあたりまえに」することを目指しています。「AgeTech」企業として、ITで効率化された家族信託のサービスを提供することにより、家族信託のコモディティ化を推進しています。

- ・名称 : 株式会社ファミトラ
- ・所在地 : 〒106-0032 東京都港区六本木7丁目18-18 住友不動産六本木通ビル2F
- ・代表者 : 代表取締役CEO 三橋克仁
- ・会社HP : <https://www.famitra.jp/>
- ・老後の課題を解消する：
「家族信託経験者のリアル」 : 『物忘れ、認知症対策できて安心』 『自宅不動産の売却で対策』 など
<https://www.famitra.jp/users-voice/>
「5分でわかるシリーズ」 : 『後見制度』 『預金凍結』 『介護にかかるお金』 など
<https://www.youtube.com/watch?v=wGYgg-m8m24>
「老後の問題シリーズ」 : 『65歳以上ATM利用制限案』 『特殊詐欺』 『資産凍結』 など
<https://www.youtube.com/watch?v=LBds3DKXbII>

【お問合せ】

株式会社ファミトラ 広報部

メール : pr@famitra.jp

T E L : 03-3746-3553

参考資料

■ プロジェクトの背景

人生100年時代「最期まで自分らしく活躍」をするために、あなたはどんな準備をしていますか？

福岡市における認知症の方の数は2015年の3万3千人から2040年には2.1倍の6万9千人に増加するという試算があります。判断能力の不十分な人を保護・支援する成年後見制度では、財産管理や支払いなどの支援を受けられますが、使途が制約される等の側面もあります。

人生の最期まで、自分で自分の生き方・幸せのあり方を選択していくためには、自分自身の将来のありたい姿や、そのために必要なお金の話など、自分の意思を家族や身近な人と話すことが重要ですが、身近な人と「幸せ」などの話をするのはなかなか難しく、なんらかのきっかけが必要です。

<高齢化と金融包摂に関するG20福岡ポリシー・プライオリティ>

2019年のG20財務大臣中央銀行総裁会議で議長国を務めた日本は、高齢化先進国として「高齢化と金融包摂」をテーマに設定して議論を主導し、福岡市において「高齢化と金融包摂に関するG20福岡ポリシー・プライオリティ」を策定。対処すべき優先項目として「デジタルと金融リテラシーの強化」を掲げるとともに、金融と非金融を含む様々なセクターの関係者が協力し、高齢の消費者や起業家の金融包摂を支援する「分野横断のアプローチ」が重要であるとしてしました。

<福岡100とは>

人生100年時代の到来を見据え、誰もが心身ともに健康で自分らしく活躍できる持続可能な社会の実現を目指すプロジェクト。健康・医療・介護だけでなく、住まいや地域づくり、働き方などを含めた広い意味でのまちづくりに、産学官民オール福岡で取り組んでいます。

<データでみる>

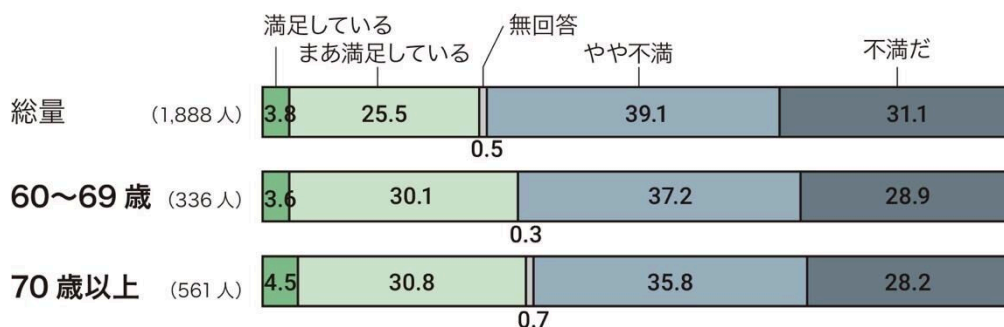
■ 自分のこと

世界屈指の長寿国である日本。一方でその準備は万端かということ、生活設計や健康、今後の収入や資産の見通しについてなど、生活（住まいや食生活）、お金、健康、病気、介護、相続、葬儀について、多くの方は大小の不安を抱えています。

さらに、資産・貯蓄面での満足度については、60～69歳の66.1%、70歳以上の方の64%が不満となっており、老後の生活設計について資産・貯蓄の面でなんらかの悩みや不安をもっているといえます。

<あなたは、資産・貯蓄の側面では、どの程度満足していますか。>

60～69歳の66.1%、70歳以上の方の64%が、不満あり、やや不満と回答



<悩みや不安を感じていますか？>

60～69歳で79.7%、70歳以上で76.1%の方が日常生活に悩みや不安を感じている。



<上位の悩みや不安>

	60～69歳	70歳以上
老後の生活設計について	75.4%	60.7%
自分の健康について	65.3%	79.2%
今後の収入や資産の見通しについて	59.0%	35.8%
家族の健康について	59.0%	58.3%
現在の収入や資産について	36.9%	33.0%

内閣府、令和4年度「国民生活に関する世論調査」より抜粋作成

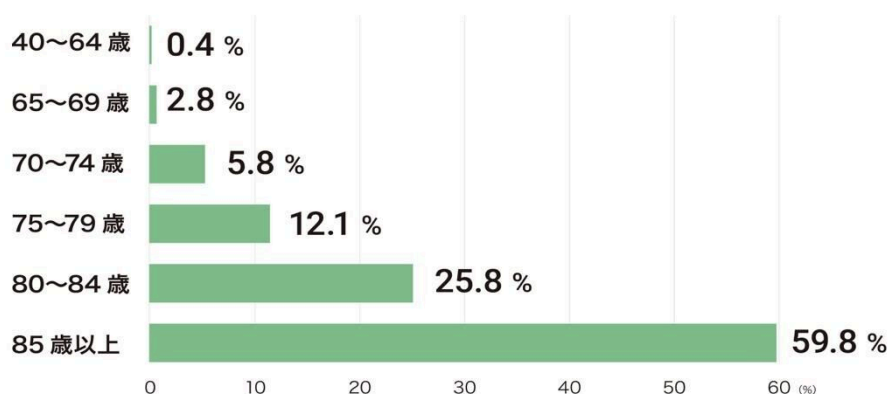
令和4年度「国民生活に関する世論調査」

調査対象：全国 18歳以上の日本国籍を有する者 3,000人 有効回収数1,888人（有効回収率62.9%）

調査期間：令和4年10月13日～11月20日

次に、要介護認定を受けている人の割合を見ると70～74歳の人口に占める割合は5.8%程度なのに対し、75～79歳で12.1%、80～84歳で25.8%、85歳以上では59.8%といった形で上昇していきます。先述の調査結果から、自分の健康や家族の健康について悩みや不安を持つ方が多いことから、仮に介護認定を受けていない方でも、老化によって色々な面で行動や判断の衰えを感じ悩みや不安があることがわかります。

<年代別人口に占める要支援・要介護認定者の割合>



データ2：生命保険文化センターが、厚生労働省「介護給付費等実態統計月報」（2023年1月審査分）、総務省「人口推計月報」（2023年1月確定値）を元に作成

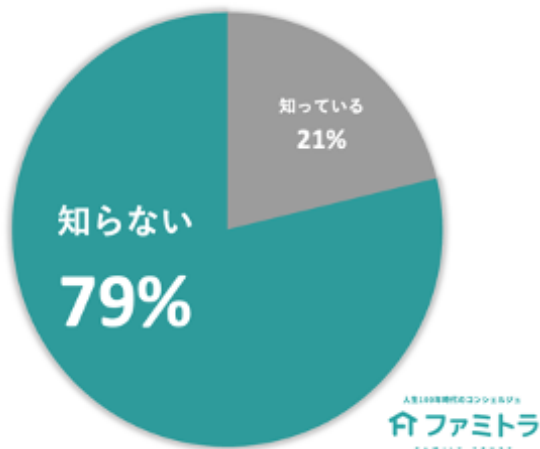
具体的なリスクの代表例は、“脳卒中、認知症、加齢によって心身が弱っていくなどのリスク” “認知症や判断能力の低下による資産凍結のリスク。” “高齢の方を狙った特殊詐欺のリスク” “身近な人が介護離職しなければならなくなるリスク”といったことがあり、これらは誰にでも起こりうることであり対策が必要です。

■家族のこと、身近な人のこと

こうした問題に対して、家族や身近な人ができることは何でしょうか？

老後のことを考えるにあたって、医療や介護制度の支援だけでなく、家族や身近な人の支援が必要になる場面があります。支援をするためには、介護や医療の支援体制に加え、経済的な面で本人の意思の把握が必要となります。ところが、親が健在の60歳以上の男女500名を対象に行った調査によると、「親の資産額を知っていますか？」という質問に対して8割以上の方が知らないと回答（当社調べ）するなど、ご家族や身近な人がご本人の今後の悩みや不安を支援するために必要な情報を把握している人が少ないことがわかりました。

<親の預金額を知っていますか？>



データ3：ファミトラ調査

調査方式：インターネット調査

調査対象：N:406（40代～60代の親がご存命の方）<40代30.8%・50代36.2%・60代33%>

調査期間：2023年8月25日～2023年8月27日

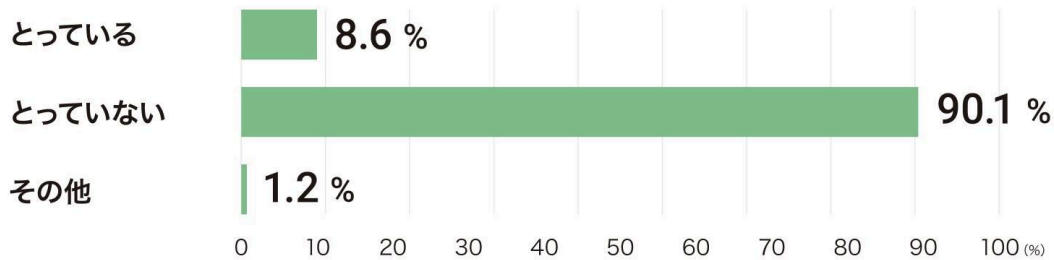
家族などの身近な人が、本人の状況や意思について知らないということは、支援が必要になったときに困ることになります。「自分は大丈夫だ」と先送りせず、「いつか支援が必要になる」という意識を持って行動しておくことが大切です。

■考えているけど行動していない

「認知症になると契約行為ができなくなる可能性があるので、親名義の不動産は売却できなくなります。その事態に備えて、あなたあるいは親は何か行動をとっていますか？」という質問に対して、約9割の人が行動をとっていないことがわかりました。具体的な行動となると、なかなか行動できていない。実は「考えたり調べたりしているけど、行動を起こしていない」という方が多いようです。

親が認知症になると、親名義の不動産は売却できなくなります。

その事態に備えて、あなた、あるいは親は何か行動をとっていますか？



こうした課題意識から福岡でスタートしたのが「エイジングリテラシー向上プロジェクト『最期まで自分らしい生き方を選択するために 一備えていますか これからの暮らしと財産管理』」です。

プロジェクト特設サイト

https://www.famitra.jp/fukuoka_agingliteracy_pj/

福岡市の発表情報

- 福岡市HP

<https://www.city.fukuoka.lg.jp/shisei/kouhou-hodo/hodo-happyo/2023/2.html>

- 福岡100HP

<https://100.city.fukuoka.lg.jp/news>

- 福岡100ラボHP

<https://f-100lab.jp/?p=1294>

最期まで自分らしく活躍できる世の中へ

エイジング リテラシーを 高める ハンドブック

第 1 弾

子から親へ話をしよう

子から親へ話をしよう

子から親へ、今後の生活の話など、
深い話をすることは

大切なことです

子から親へ、今後の生活の話など、
深い話をすると

家族の自分らしい暮らしが見えてきます

子から親へ、今後の生活の話など、
深い話をすることは

親のことを知る きっかけになります

エイジングリテラシーとは、加齢により身体の機能や能力がどう変化するのか、どのような備えをしておけばよいかなど人生 100 年時代を自分らしく生きるために必要な情報や知識です。最期まで自分らしい生き方を選択していくためにエイジングリテラシーを高めましょう。

まずは、あなた自身の状況を確認

✓ チェックリスト

- 一週間に 1 回は親へ自分の日々の出来事などを電話、メール、LINE などで共有している
- 3ヶ月に 1 回は実家に帰り食事を共にしている
- 母の日や父の日に電話や贈り物をしている
- 親の体調を気遣う連絡を一ヶ月に 1 回はしている
- 親に何か困りごとがないか定期的に確認している
- 親からよく頼まれごとをされる
- 親の好きな食べ物を知っている
- 親の好きな場所を知っている
- 親と数年に一度は一緒に旅行をする
- 親の趣味を知っている
- 親の持病を知っている
- 親のかかりつけ医を知っている
- 親の年金受給額を知っている
- 親の資産内容を知っている
- 親からよく LINE やメール、電話がある
- 親がよく物を送ってくれる
- 親が子育てをサポートしてくれる
- 孫の成長を写真などで定期的に共有している
- 親からよく相談を受ける
- 親の愚痴をよく聞く

チェックした数

結果は裏面をご確認ください

20

チェックリスト診断結果

チェックの数から、あなたが親と「今後の生活の話など、深い話ができる関係」なのか、その状態がわかります。登山の行程に例えてあなたと親の関係値を下記から確認してください。

「今後の生活の話など、深い話ができる関係」を急に作り、一足飛びに進むことはできません。登山のように順序立てて、ゆっくりと関係を構築していきましょう。



チェックの数が **0-10** 個のあなた

あなたと親の関係は **1-3**合目です。

能動的な関係構築が必要です。

まずは、自分の話をするところから始めましょう。

3

ページへ



チェックの数が **11-15** 個のあなた

あなたと親の関係は **4-6**合目です。

親に関心を持ち、親を知ることが必要です。

親の体調や日課、交友関係など質問してみましょう。

7

ページへ



チェックの数が **16-20** 個のあなた

あなたと親の関係は **7-9**合目です。

親と一歩踏み込んだ大事な話をする必要(可能)です。

介護や医療、なにかあった時の大事な話を正面からしましょう。

11

ページへ



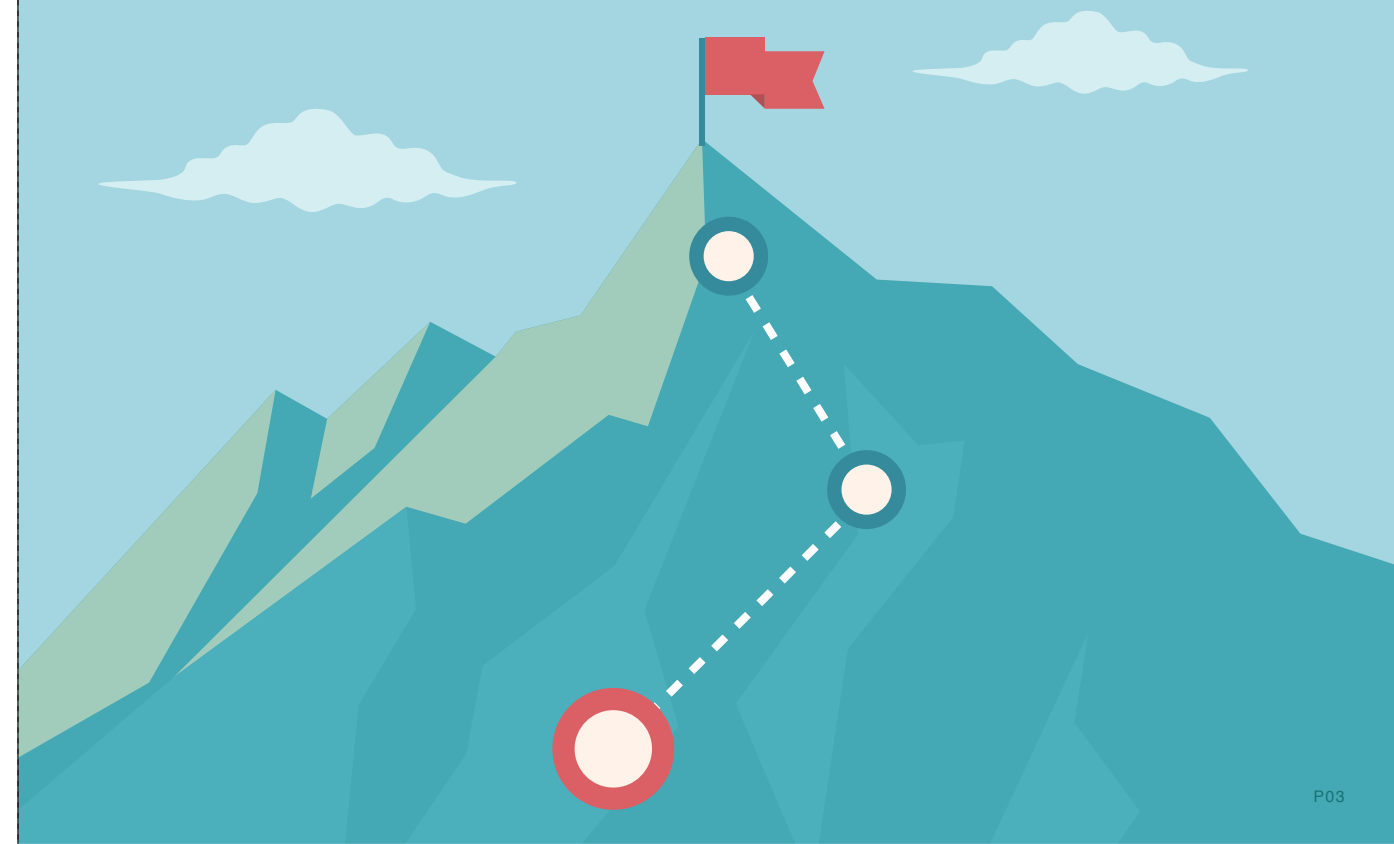
1-3 合目

自分の話をしよう

今後の生活の話など深いコミュニケーションを取る前に

あなたは親との関係構築から

始める必要があるかもしれません。





会社での
出来事を
話す

子どもが社会とどのように繋がっているのかは親の関心事の一つです。「会社でどんな事をしているのか」「今どんな仕事を任されているのか」「営業途中に昔家族でよくいったお店があった」など **日常的な会話からスタートしてみましよう。**

自分の
体調を
共有する



風邪やインフルエンザが流行りだしたりすれば、自分は感染していないことを報告できるでしょう。健康診断があれば自分の健康状態を報告することもできます。**自分の健康の話から親の健康を気遣うコミュニケーションに発展することもあるでしょう。**



話題のニュース等、親と関連がありそうなニュースがあれば自分の意見をつけて**LINEやメールをしてみるのもいいでしょう。**そこから親子の会話がスタートすることもあるでしょう。

ニュースの話題に
自分の意見を
つけて送る

孫の成長を
伝える



LINEやメール、電話や手紙などで写真を送ったり、運動会や入学式、受験など**各イベントでの孫の様子を伝えましよう。**定期的に報告することでコミュニケーションが生まれます。

休みに
どこへ行ったか
を話す

土日は何をしていたのか? そんな**些細なことでも親と話すきっかけになります。**自分が何をしていたかを写真を撮って送ったり、話すことで親が何をしていたかを聞くきっかけにもなるものです。

1-3 合目 まとめ

円満な関係と同様に、円滑なコミュニケーションは

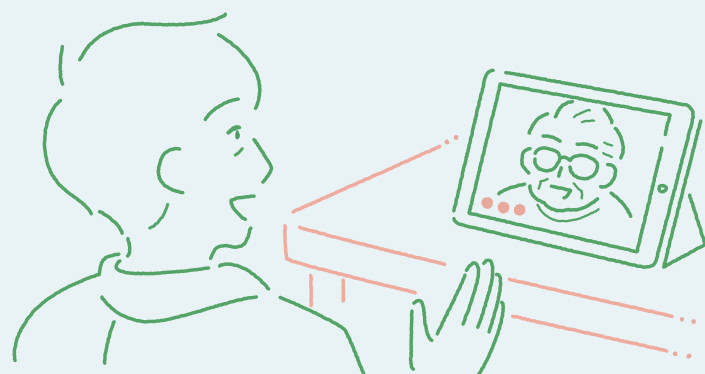
1日で急には始まりません。

相手がどれくらい話を共有してくれるかは、

自分がどれくらい話を共有したかに比例します。

まずは自分に起こったことを共有し、

自分のことを定期的に話すところからスタートしましょう。



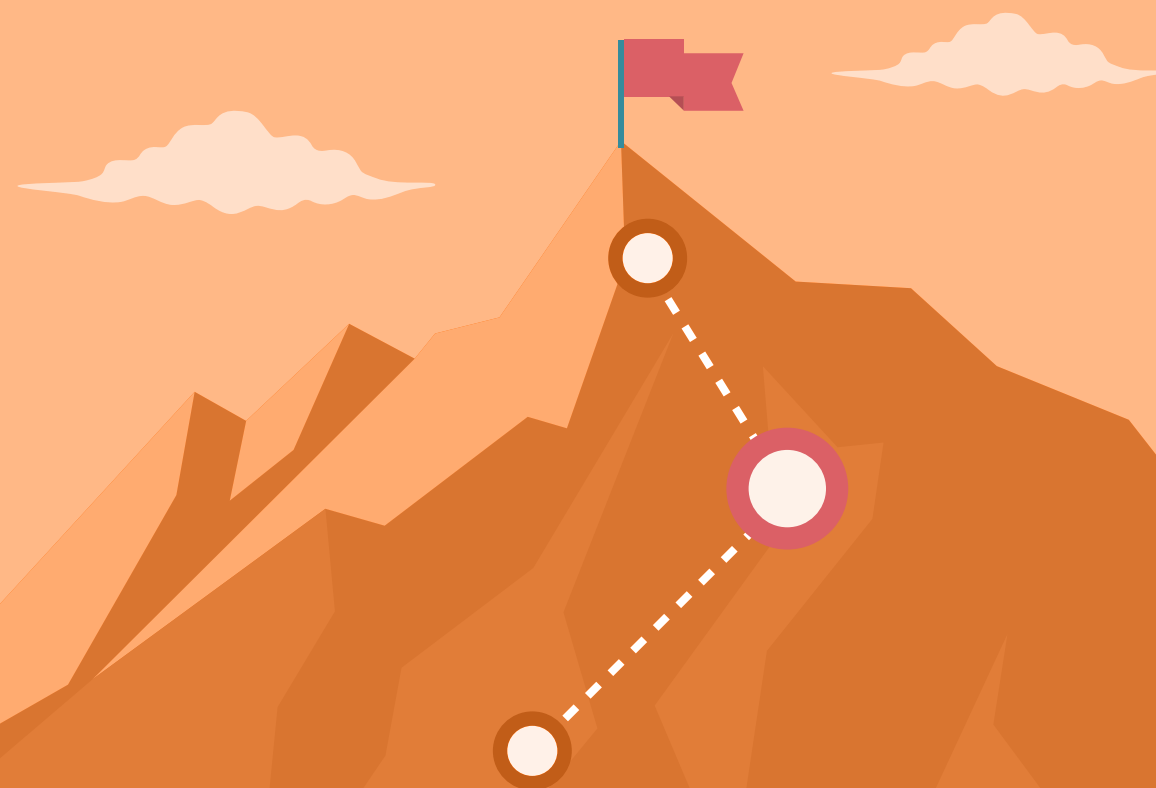
4-6 合目

親に質問してみよう

～親を知る、親に関心をもつ～

あなたは親のことをどのくらい知っていますか？

次のステップに進む前にもっと親を知り、
親のことに関心を持つことが必要かもしれません。



1 最近、 歯医者さんに行った？

おいしくものを食べることが出来るのは丈夫な歯のおかげです。まずは、**親が幸せに食を楽しめているか**質問してみましょう。歯の調子が悪いけど、面倒くさくて歯医者さんに行っていないことが分ければ通院を促し気遣いましょう。



2 今日は何を食べたの？

自分で料理をつくっているのか？ちゃんとご飯を食べているのか？偏った食事を摂っていないか？親の健康を気遣うことができるもっともシンプルな質問です。頻繁に質問しても違和感はありません。

3 朝はいつも 何をしてるの？

親の日課を確認することはとても大切です。親の日課を知ることで、その日課がいつもと違う場合、危険信号として察知することもできます。**朝の散歩や買い物、掃除や友達との交流など親は毎日何をしているのか？**関心を持って質問しましょう。

4 体調は 変わらない？

子どもに心配をかけてはいけなないと体の不調を黙っている親は多いものです。**季節の変わり目や食中毒、インフルエンザなどの流行時**、こういった質問を定期的にするようにしましょう。



5 よく眠れてる？

年齢とともに睡眠にも変化が生じます。睡眠は健康に直結します。**寝つきが悪い原因があればサポートしてあげましょう。寝室の空調や温度は適切に保たれているでしょうか？**

6 今年、何かやりたいと 思っていることはある？

「孫と遊びに行きたい」「温泉にいきたい」「家を大掃除したい」「リフォームしたい」「遠くに住む同級生に会いに行きたい」親がやりたいと思っていることを聞きましょう。経済的、時間的、健康的、精神的に親がやりたいことができる環境にあるのか？この質問から深掘りしていくことができます。「別になににもない」と言われれば無気力な状態かもしれませんし、元気がなくなっているサインかもしれません。

7 お母さん（お父さん） って最近誰と 仲良くしてるの？

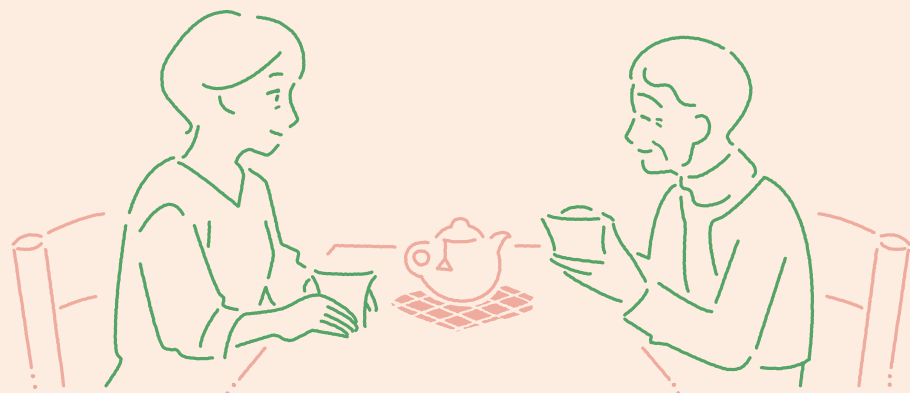
毎日一人で過ごしているのか？誰かとコミュニケーションがある環境なのか？交友関係を知ることによって親の生活が立体的にわかるようになります。



4-6 合目 まとめ

親に深い質問をする前に、まず親の状態や環境に興味を持ち質問しましょう。親の考えや、毎日の生活を知らずに急に深い話を質問することはできません。

まず親を知り親に関心を持ち、親の気持ちを考え、毎日の生活を大事にすることから始めましょう。



≧ ワンポイントアドバイス

- ★ 元気でいて欲しいという気持ちが大事です。
- ★ 幸せな老後、尊厳の保たれた老後を応援している気持ちが伝わるようにしてください。
- ★ 「体が強いね」「肌ツヤがいいね」など言われて元気になるような声かけを意識してください。

NG
ワード

「最近老けたね」など老いを感じさせることを言うのはやめましょう。老いに対する不安は誰もが抱くものです。去年出来ていたことができなくなることもあって、そんな自分に落ち込んでしまうのです。できなくなったことを指摘するのもやめましょう。

7-9 合目

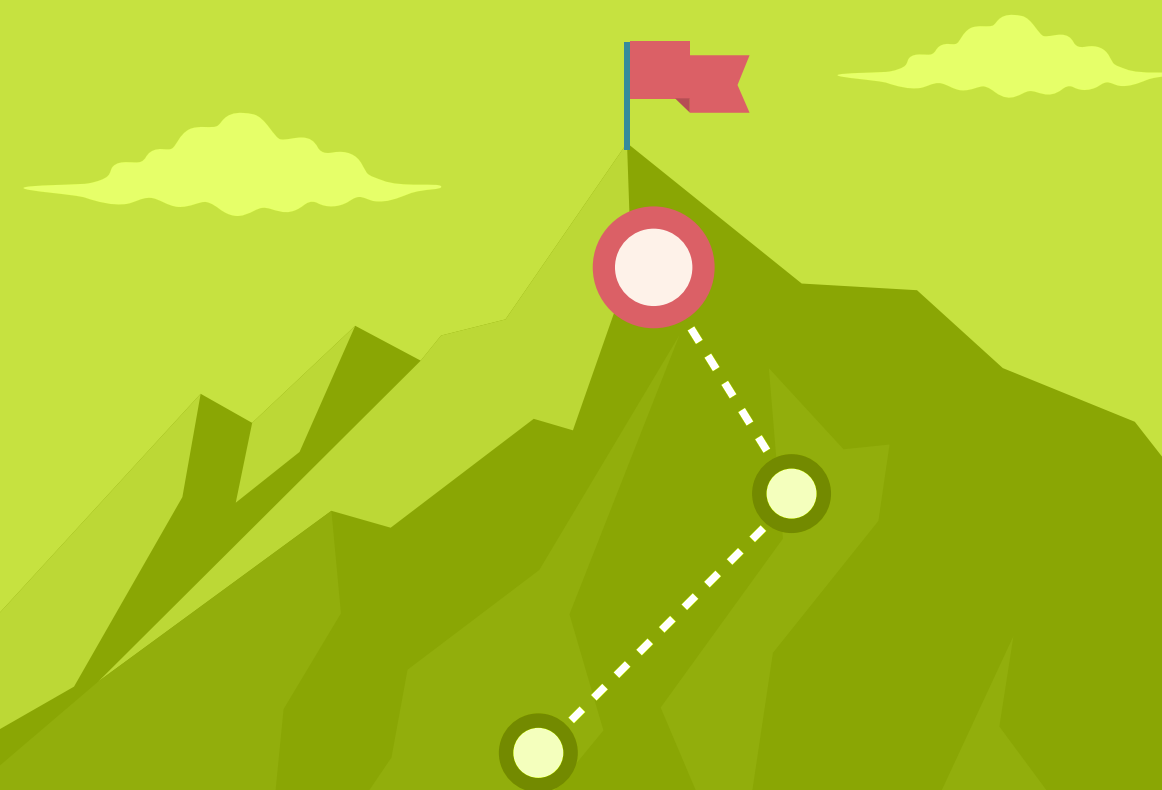
さあ！親と 深い話をしよう

～「急がば回れ」で信頼関係を築いたら、
正面から深い話ができる～

親としっかりコミュニケーションを

とってきたあなたは深い質問も

自然にすることができるようになっているはずです。



この段階になったら、親からも話を切り出しやすいようにこんな質問をしてみましょう

1



これからの人生って、具体的に
どんな風に過ごしたいの？
どこでどんな風に暮らしたいとかあるの？

今後の老後人生における親のビジョンを聞きましょう。今まで過ごした地域で日常を最後まで味わいたい。アクティブに色んなところに行きたい。同居を希望していない親も多いものです。そういった親の生活に踏み込んだ話を7合目からは聞いてみるというでしょう。

2

1の生活を送るために
私になにかして欲しいことは
あたりする？

親が描いている人生のために子どもとしてどんなサポートができるのか確認しましょう。親の子供への期待値と共に、親がどこまで自立した生活を希望しているかがわかるでしょう。

3

ずっと元気でいて欲しいけど、
もし入院や介護が必要になったら
誰にサポートをして欲しいとかは
考えていたりする？

もしもの話に突入です。このもしもの時の話ができていないかのでその後の運命は変わります。すでに7合目まで登ってきているあなたであれば、自然に親に聞くことができるでしょう。



4

今すぐの話ではないけど、
怪我や病気で自分自身で銀行に
行けなくなったら誰に
お金の管理を任せたいと思ってる？

さあ、本題のスタートです。親が老後のお金の問題に危機感をもっているのか？もっていないのか？親の意識を確認することができる質問です。親はその管理を誰に任せたいと思っているのでしょうか？重要な内容を正面からしっかりと確認しましょう。

5

管理するのは年金だけだと
思っていたらいいのかな？
それとも、他に預金とか金融資産も
あたりするかな？

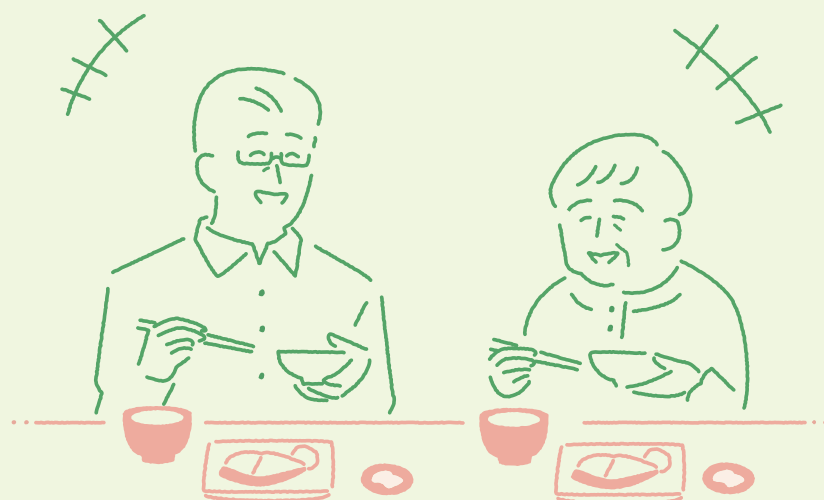
具体的な金額を聞く前に資産の構成を確認しましょう。あなたもある程度のイメージを持てるようになるでしょう。具体的なことは親から自然に話せるように促しましょう。



7-9 合目 まとめ

親と同居、あるいは近隣に住んでいて、日常的によく会っているか、週に一度は電話連絡している関係でなければ、親とお金の話をするには、3年はかかると考えていいでしょう。

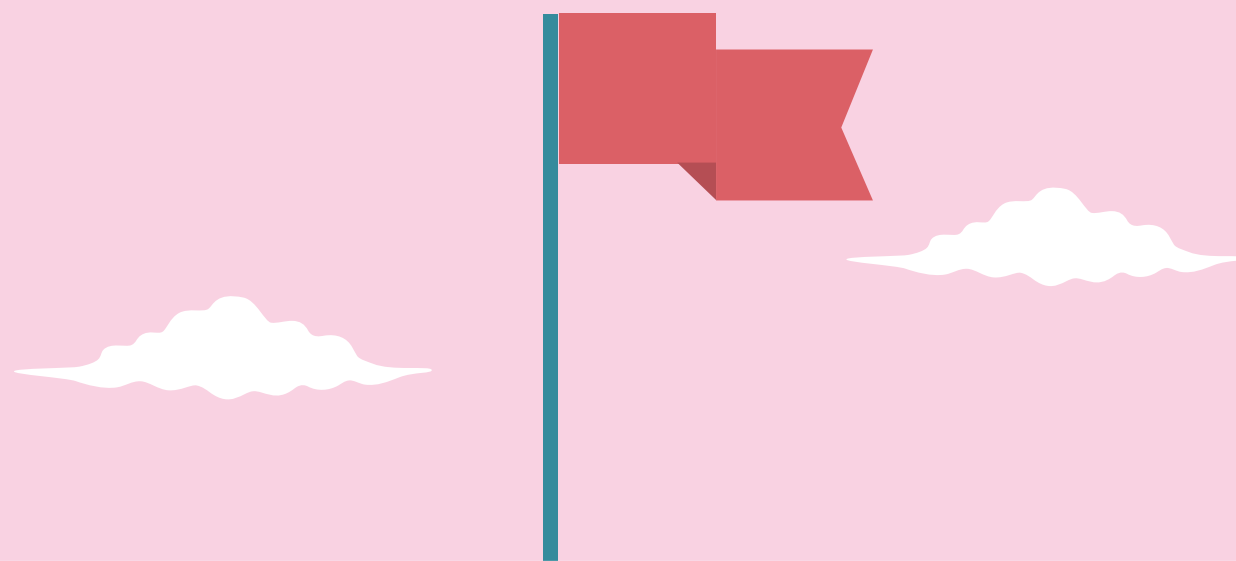
6合目までの行動を繰り返して、コミュニケーションが深まっていけば、9合目には正面から介護やお金について切り出すことがきっと可能になるでしょう。



10 合目

親と話した内容を 書き出して 行動しよう

親と話した大事な話をメモに書き留めておき、
次のアクションに活かしてください。



親とコミュニケーションをとることで得た大事な話を 忘れないようにメモをしておきましょう

健康面の大事な話

(例)かかりつけ医の名前、持病、毎日飲んでいる薬、精神的な状態等

メモ

資産面の大事な話

(例)年金の受給額、資産構成、もしもの時のお金の管理は誰に任せる？

メモ

親が希望していること

(例)将来やってみたいと言っていたこと、希望しているサポート等

メモ

家族信託って ご存知ですか？

人生100年時代の新常識

ファミトラの家族信託



人生100年時代のコンシェルジュ

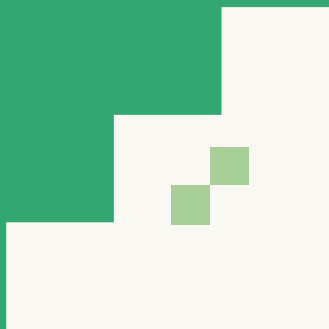
ファミトラ
FAMILY TRUST

資料請求、ご相談のお申込みは、お電話か右記QRコードからお願いいたします。



0120-242-059

携帯OK 受付時間:平日9時~18時



最期まで 自分らしい生き方を 選択するために

エイジングリテラシー向上プロジェクト

— 備えていますか これからの暮らしと財産管理 —

エイジングリテラシーを高めることは、
人生 100 年時代に、自分と自分の身近な人が、
いつまでも自分らしく生きるためにとても大切なことです。

このハンドブックには、
そのための要点が詰まっています。
知識を身につけ実践してみましょう。

第一版

発行「エイジングリテラシー向上プロジェクト」運営事務局（ファミトラ）

 0120-622-044



今後のセミナー情報など、
詳しくは公式サイトをチェック

「エイジングリテラシーを高めよう」公式サイト
https://www.famitra.jp/fukuoka_agingliteracy_pj/



セミナー情報をはじめ、人生100年
時代を豊かに暮らすための情報やイ
ベントを随時配信！福岡市公式
LINE「受信情報」から「健康・暮らし
等」をチェック！