

Bチャレ チャレンジ部門 実績報告書

団体名	NPO法人 後見支援東京		作成日	2026.3.16
企画名	人生100年時代の老いじたく			
あなたが考える 文京区の課題	<p>○『第2期「文の京」総合戦略』P.80に示されているとおり、高齢者のいる世帯のうち、単独世帯が40%を超える状況にある中、住み慣れた地域で「自分らしく」「安心して」暮らしていくためには、元気なうちに何をどう準備して、どのような社会資源を活用すれば（頼れば）いいのかなど、網羅的に知る機会が少ないこと。</p> <p>○また、同P.80「高齢者を見守り、支え合う体制を強化し、適切なサービスにつなげる必要」があるため、関係機関・団体間で相互の役割を理解しながら、本人の意思を尊重した支援を行う必要があるものの、各組織におけるセクショナリズムや受け手の問題（複数の情報を有機的に繋げるのが難しいこと）なども相まって、区民個々のニーズが十分に満たされていない様子が見受けられること。</p> <p>※「任意後見人の受任」等を含め、事業として実施できる（定款にも掲げている）当団体のような立場が、上記の課題解決に向けて取り組むことに意義があると考えている。</p>			
実施期間	2025年11月～翌年2月	実施場所	文京区民センターほか	
対象者	文京区在住で自立した生活を送られている単独世帯の高齢者等			
参加者の募集方法	<p>○当団体HP・どっとフミコムへの情報掲載</p> <p>○地域活動センター（礪川・音羽・根津）、郵便局（文京春日・小石川・本郷・根津）、真砂図書館へのB2ポスター・A4チラシ・三つ折りパンフレットの設置</p> <p>○文社協主催の研修会にてチラシの配布、文社協だより（2026年1月号）へ情報を掲載</p> <p>○地域の団体へ直接の案内・チラシ配布 など</p>			
実施した事業内容	<p>○自分らしくいきいきと過ごしていくために必要なことや、その準備等において頼れる社会資源等を紹介するとともに、参加者同士で「自分の思い・希望」について考える機会を作りました（最終回はもしバナゲームを実施）。また、『自分らしい「生き」「死に」を考える会』作成の医療・ケアに特化したエンディングノートを参考に、将来を考える上で重要な健康のことや受けたい医療等を具体化する時間を設け、特に「嫌だと思ふこと」を一人ひとりに考えてもらうよう問いかけました。</p> <p>○全3回、各回とも日曜日の14～16時に開催（後日、サロンにてフォロー）</p> <p>① 2025年11月 9日（区民センター3B） 3名参加</p> <p>② 2025年12月 7日（シビックセンター4A） 10名参加</p> <p>③ 2026年 2月 1日（区民センター3D） 3名参加</p>			

事業実施に当たって実際に協力のあった団体・個人	○自分らしい「生き」「死に」を考える会 ○さくひな工房 ○郵便局（主に文京春日郵便局） ○文京区社会福祉協議会 ○公共施設（地活3箇所・根津交流館）ほか
--------------------------------	--

収入内訳 《結果》	品目	金額 (単位：円)	備考 (件数、単価などを詳しく記載)
	Bチャレ助成金	200,000	
	団体自己資金	8,824	
支出内訳 《結果》	品目	金額	備考 (件数、単価などを詳しく記載)
	広報用ポスター印刷代 (B2用紙：秋ver 3枚/冬ver 3枚)	39,820	・ 6,000円×6枚 + 消費税 【文京春日・小石川・根津 用】 ・ 220円 (振込手数料)
	郵便局① (パンフレット おまかせスペース)	14,300	・ 7,150円 (文・本郷) ×2回 → (3,500+3,000) + 消費税
	郵便局② (ポスター おまかせスペース)	37,400	・ 13,750円 (文・小・根) ×2回 → (4,500+4,000+4,000) + 消費税 ・ 4,500円 (本) ×2回 + 消費税
	法人紹介パンフレット	44,220	・ 80円×500枚 + 消費税 ・ 220円 (振込手数料)
	講師謝礼	30,220	・ 10,000円×3回 (消費税込み) ・ 220円 (振込手数料)
	テキスト費用 (生き方連絡ノート)	40,052	・ 454円×80冊 + 消費税 ・ 100円 (振込手数料)
	印刷その他	2,812	・ フルカラーコピー代 1,200円 【片面60枚・両面30枚】 ・ その他のコピー代 1,612円
助成交付額/支出総額	200,000 / 208,824		

企画の成果

1.当初想定していた成果に対して、達成度合いは10点満点中、何点ですか。その理由も含めて記載してください

○10点満点中 8点（理由は以下のとおり）

○参加者アンケート結果（別紙）のとおり、多くの方にとって「将来に備えるきっかけ作りが出来たのではないか」と考える点と、その後数名の方が「こうけんカフェ（不安や困り事をいつでも話せる場）」に参加してくれるようになった点を評価しました。なお、孤独死などを防げるかどうかは不確定要素のため、2点を減点しています。

2.企画を行ってみて気付いたこと、改めて確認できたことを記入してください(箇条書でも可)

○今回の企画に参加していただけた方々は、どなたもご自身や周囲への課題意識をきちんと持たれていましたが、こうしたことに「まだ気づいていないと思われる層」へのアプローチの難しさを痛感しました。

○また、今回のような企画に参加される（向上意欲や情報収集能力の高い）方の多くは、その情報を周囲と共有するわけではなく、いわば一匹狼的な行動をとっている節があるように感じました（多くの方に有益な情報が一部に留まる懸念）。

○その他、非常にセンシティブな内容を扱っているため、理解を促す意味でも、参加者同士のアイスブレイクの有無が極めて重要だと感じました。

3.本企画の開始時に設定した課題は、実際に“文京区の課題”だったことが確認できましたか。本企画を通してどのように検証を行ったかを記載してください（分析や考察など）

○参加者アンケート結果（別紙）を踏まえますと、見聞きしている社会資源の名称等は認識しているものの、その本質的な役割や機能の理解にまで至っていない様子が見えかねるため、状況に応じて「どのような社会資源を活用すれば（頼れば）いいのか」という点は、改めて文京区の課題だと確認することができたと考えています。

○また、「区民個々のニーズが十分に満たされていないのではないか？」という点に関して、当日の質疑応答や後日開催した「こうけんカフェ」などの場を通じて、支援や情報を提供している側が想定している以上に「公的制度（特に介護保険）や身元保証サービス」ほか、社会資源等に対して共通認識化されていない様子が見受けられました。

4. 本企画を経て、今後の団体の活動の展望についてご記入ください

○引き続き、文京区民の皆さんが安心して暮らしていけるお手伝い（老いじたくや社会資源に関する情報共有等）を行うとともに「まだ気づいていないと思われる層」へのアウトリーチの具体的方法を模索していきたいと思います。

○全参加者よりいただいた「今後も同様のイベントがあれば参加したい」等のアンケート結果を踏まえ、今回の経験を生かすとともに、コラボ団体様とのつながりも大事にしながら、より一層精力的に活動していきたいと思います。

○なお、本イベントで使用・配布したテキスト・パンフレット等の余剰分については、上記のような今後の取り組みを含め、定期的を開催しているフリースペース等の参加者（区民等）の利益につながるよう活用してまいります。

※追加別添1：この事業を通じて制作したチラシなどのデータ

※追加別添2：この事業の様子が分かる公開可能な写真データ（10枚以内）

※追加別添3：この事業にかかった費用の根拠資料の原本（領収書や支払い明細書など）

2026年 2月 1日

NPO 法人 後見支援東京

「人生100年時代の老いじたく」 配布資料と本日の予定等

本日はご参加いただき、誠にありがとうございます。当イベントは皆さまに「自分らしく」「安心して」暮らしていただけるよう、何かお手伝いできることはないかを考え企画しました。その結果、文京区社会福祉協議会のBチャレ（地域課題の解決に向けて、協働しながらチャレンジする団体等へ支援してもらえる）事業に採択していただき、本日開催できる運びとなりました。皆さまにとって、何か1つでも気づきを得る機会になれば幸いです。

I 配布資料

- | | |
|---------------------------|------------|
| ① 老いじたくのメニュー表と社会資源などの情報集 | 【A3用紙 3枚】 |
| ② 郵便局の終活日和 | 【A4冊子 1冊】 |
| ③ ACP・人生会議を实践するために・「人生会議」 | 【A4用紙 2枚】 |
| ④ 私の生き方連絡ノート | 【B5ノート 1冊】 |
| ⑤ アンケート用紙ほか | 【A4用紙 1枚】 |

2 本日の予定

時間	内容	備考
14:00~14:05	後見支援東京 あいさつ	
14:05~14:50	趣旨説明・社会資源などのご紹介	配布資料①・②
— 休憩 —		
15:00~15:55	私の生き方連絡ノート解説・体験	配布資料③・④
15:55~16:00	質疑応答・アンケートの記入など	配布資料⑤

人生100年時代の老いじたく メニュー例



注目! 自分の思い・希望

大事にしてきたこと

続けたいこと

始めてみたいこと

代わりに任せられる人

医療や介護に望むこと など



最期まで自分らしく○○で暮らしたい!



住まい

不動産 登記の有無

空き家 高齢者向け住宅

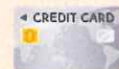
住宅改修 周辺環境



身辺整理

遺言 衣服

遺贈 宝飾品



元気なうちの備え

かかりつけ医

おくすり手帳

任意後見制度

家族信託契約

現在

将来

相談できる人



最期のあと

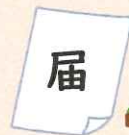
葬儀

死後事務
委任契約

家財処分

納骨

相続



やりたいこと



人との会話

運動 仕事



社会貢献・ボランティア



後見支援東京





頼れる社会資源の情報について

(おいじたくに関係する組織・サービスなど)



文京区 福祉部 (重要セクション)



福祉政策課：福祉事務所、民生委員、**社会福祉協議会**との連携等 ☎03-5803-1201

高齢福祉課：**地域包括支援センター**、認知症、話し合い員等 ☎03-5803-1389

介護保険課：介護保険（認定調査含む）、住宅改修、福祉用具等 ☎03-5803-1201

介護保険法

地域包括支援センター (高齢者あんしん相談センター)

見守り
相談員

認知症
サポーター

ほっと
ネット

出張
講座

区内 8か所：富坂・分室、大塚・分室、本富士・分室、駒込・分室

専門職の配置：保健師、看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャー等

総合相談窓口：介護保険、医療・健康、消費者トラブル、成年後見【無料】

社会福祉法

社会福祉協議会

あんしんサポート文京
ささえあいサポート係
地域連携ステーション

弁護士・司法
書士への相談

文京ユア
ストーリー

各所との連携：公的機関、民生委員、福祉施設、企業、NPO、ボランティア など

高齢者の支援：成年後見関係の支援、家事支援、見守り訪問事業など

地域課題の解決：NPO・ボランティア等との連携、関係各所との協働呼びかけ など

文京区民
センター4階

郵便局

(郵便局の終活日和)

相続
対策
P.3

お一人さま
の終活準備
P.5

終の棲家は
どう選ぶ？
P.7

自分史を
作ろう
P.9

みまもり
サービス
P.11

葬儀と
お墓事情
P.13

生活
相談



地域



後見支援東京



知っておくと便利な情報について

(おいじたくに関係する組織・サービスなど)

消費生活
センター



公証役場



法律の
専門家



文京区の
無料相談

法律
税務
不動産



高齢者等
終身支援

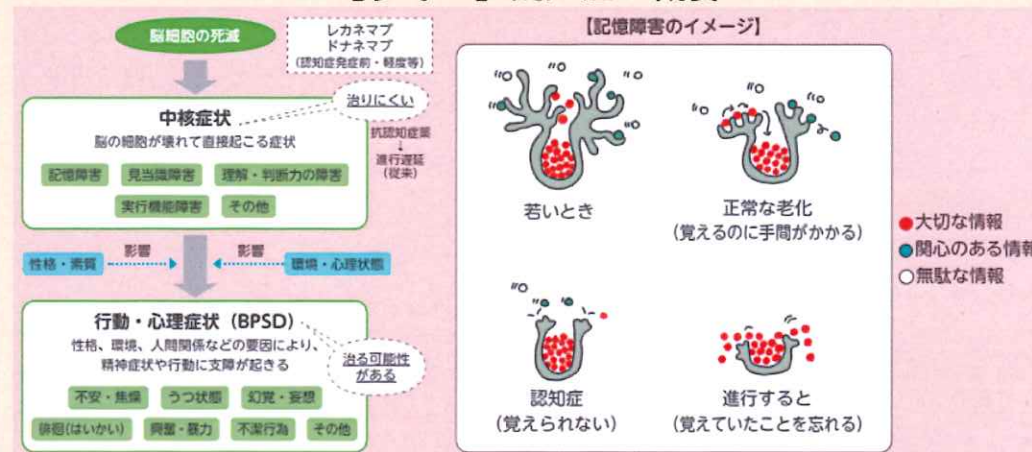
生活支援
身元保証
死後事務等



【参考1】介護保険の概要



【参考2】認知症の概要



図示の出典：厚生労働省HP (<https://www.mhlw.go.jp/seisaku/19.html>)

私たちと一緒にこれからのこと、ゆっくり考えていきませんか？

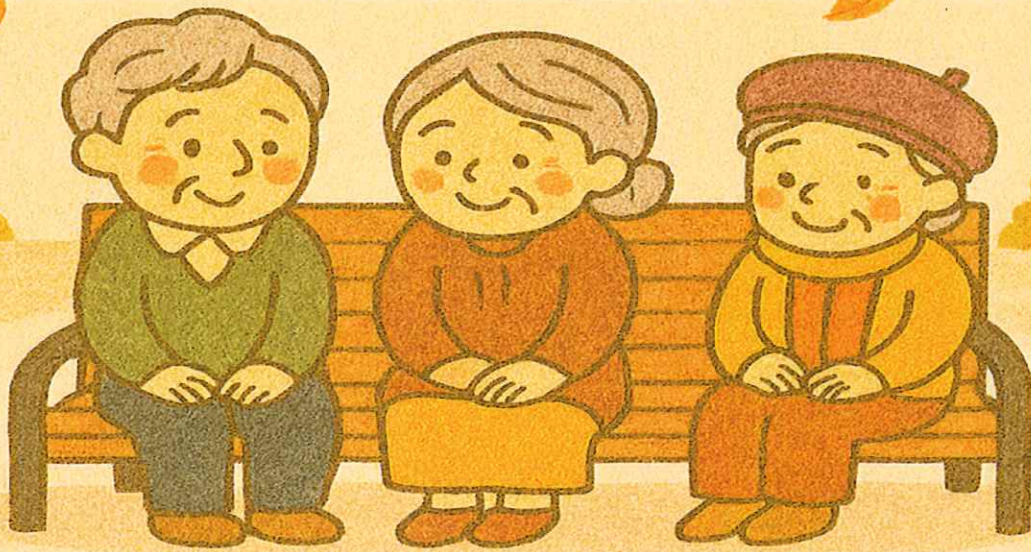


人生100年時代の 老いじたく

参加費無料

助成:文京区社会福祉協議会 提案公募型協働事業 (Bチャレ)

今後の暮らしに役立つことや
自分が望む医療・ケアのこと、
一緒に考えてみませんか？



日時 2025年11月9日(日) 14:00~16:00

場所 文京区民センター3B会議室

対象 文京区在住の単身高齢者の方 など

定員 20名(申込順)

申込み ①電話 090-4392-4269 (奥村)

問合せ ②右記QRコードより

【申込フォーム】



人生100年時代の 老いじたく

参加費無料

助成:文京区社会福祉協議会 提案公募型協働事業 (Bチャレ)

今後の暮らしに役立つことや
自分が望む医療・ケアのこと、
一緒に考えてみませんか？



日時 2026年2月1日(日) 14:00~16:00

場所 文京区民センター3階 3D会議室

対象 文京区在住の単身高齢者の方 など

定員 20名(申込順)

申込み ①電話 090-4392-4269 (奥村)

問合せ ②右記QRコードより

【申込フォーム】



こうけんカフェのご案内



このようなお悩みはありませんか？

認知症..... !?

住まいのこと...

身元保証サービス？

漠然とした
不安や不満...

これからのこと...

医療や介護のこと...

誰かに話したい...



(こんなお悩みも...)

- 地域に、何でも安心して話せる場所ってあるのかな？
- 色々な制度やサービスがあるけど、どこに行って、どんなことを相談すればいいのかな？
- 他の皆さんはどうしているのかな？ など

日頃のこと、今後のこと、私たちと一緒に考えてみませんか？

予約不要・無料 (入退出自由)、**どなたでも大歓迎**です♪



日時：令和8年2月15日(日)13:30~15:30【毎月第3日曜】

場所：文京区民センター4階 会議室A 【文京区春日4-15-14】

問合せ：NPO法人 後見支援東京



☎ 090-4392-4269 (おくむら)

✉ tkuyoshizawa@gmail.com (よしざわ)

ホームページ







私に話して
聞いてほしい
ことあるかな？

自分の気持ち
を伝えること

私の気持ちや
考えが伝わる
言葉がある

私の気持ちを
伝える方法を
考えてみる

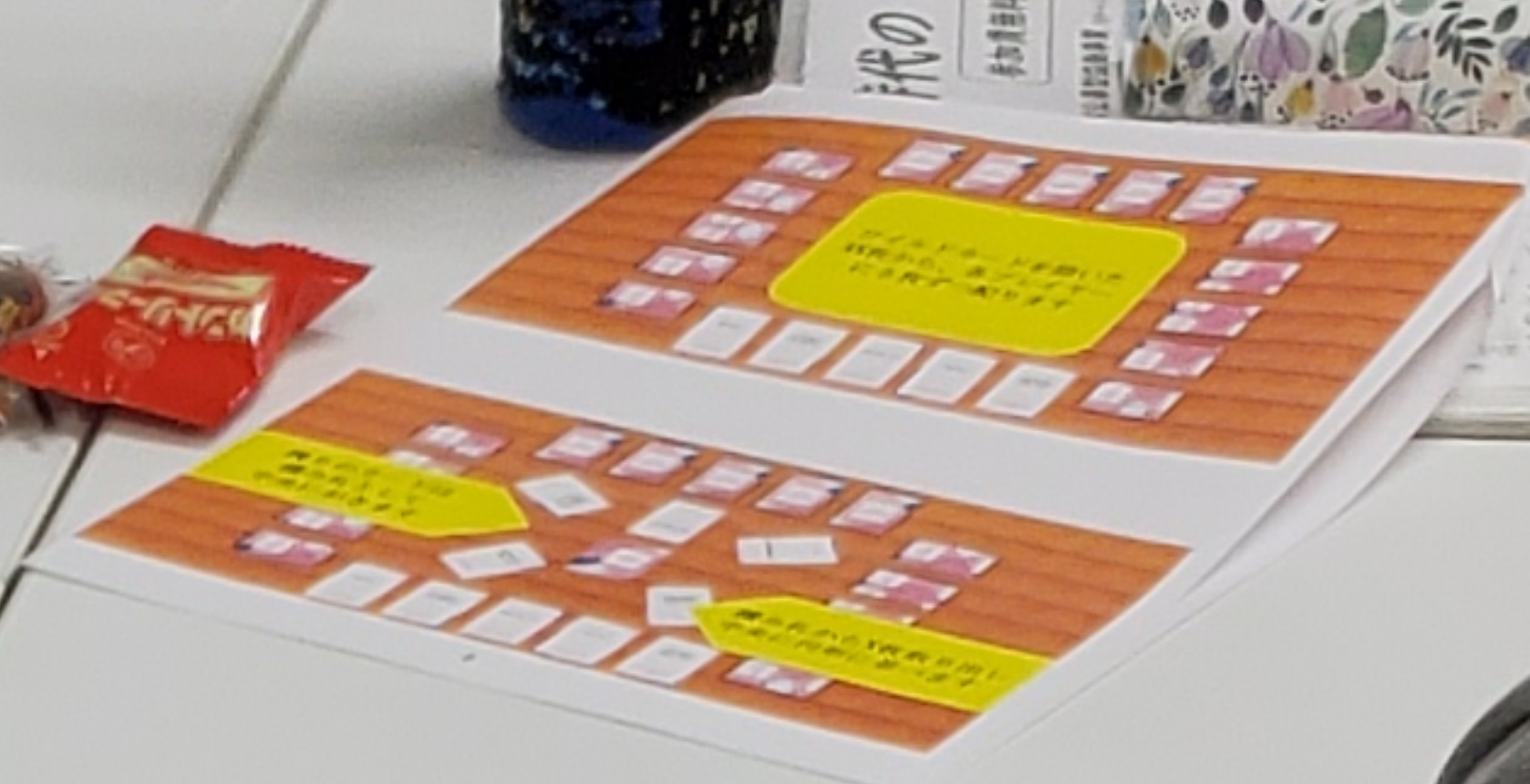
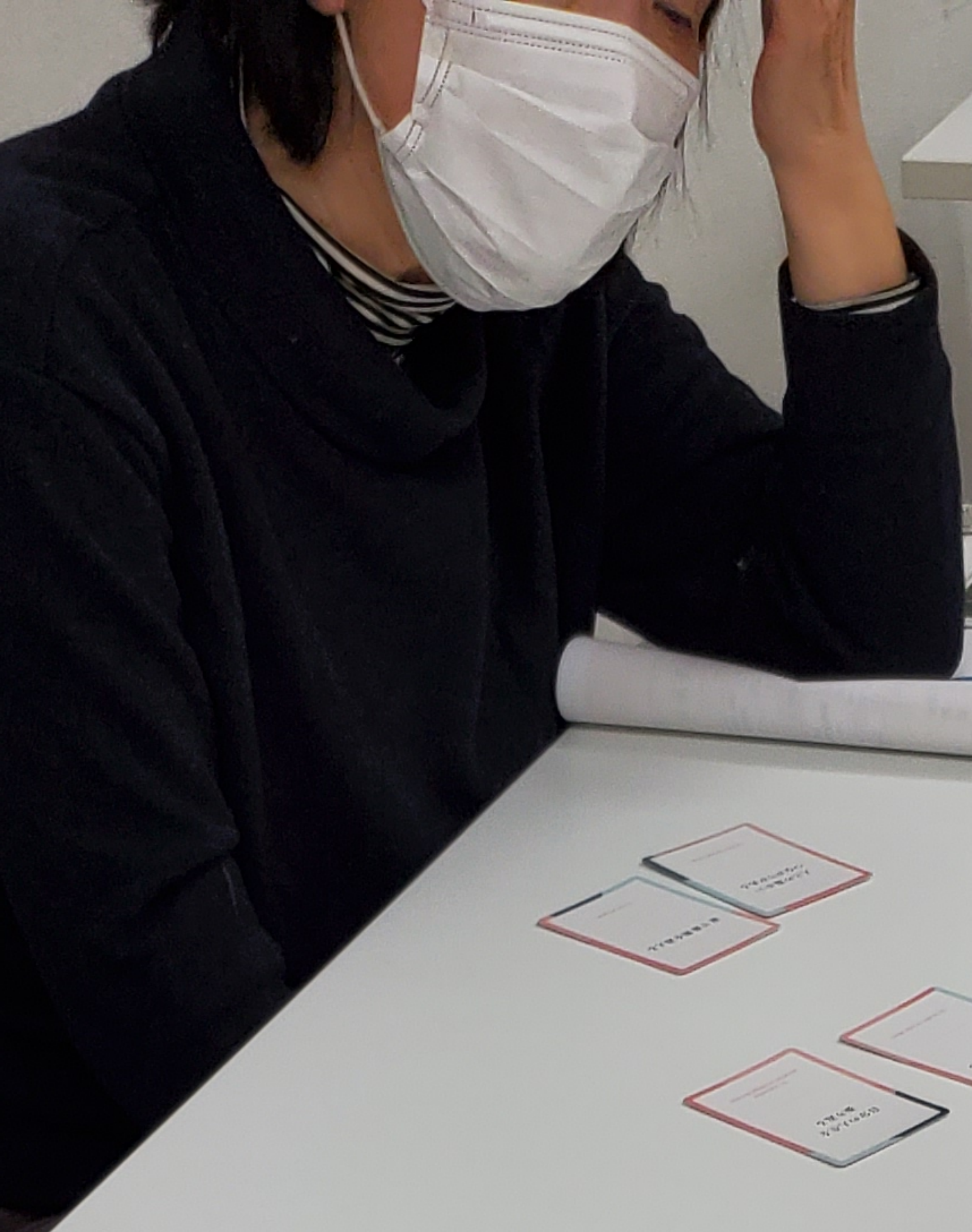
家族と一緒に
考えてみる

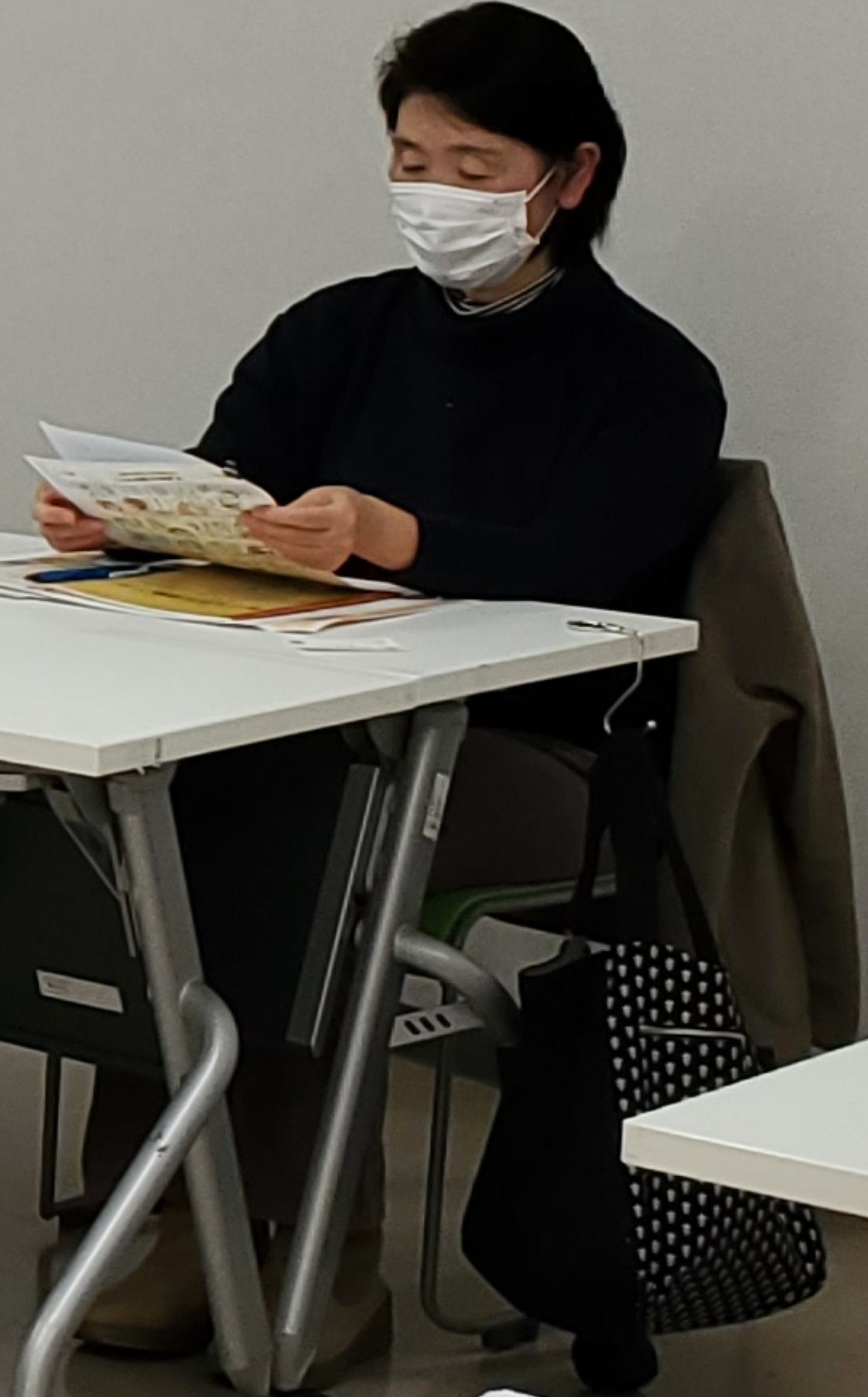
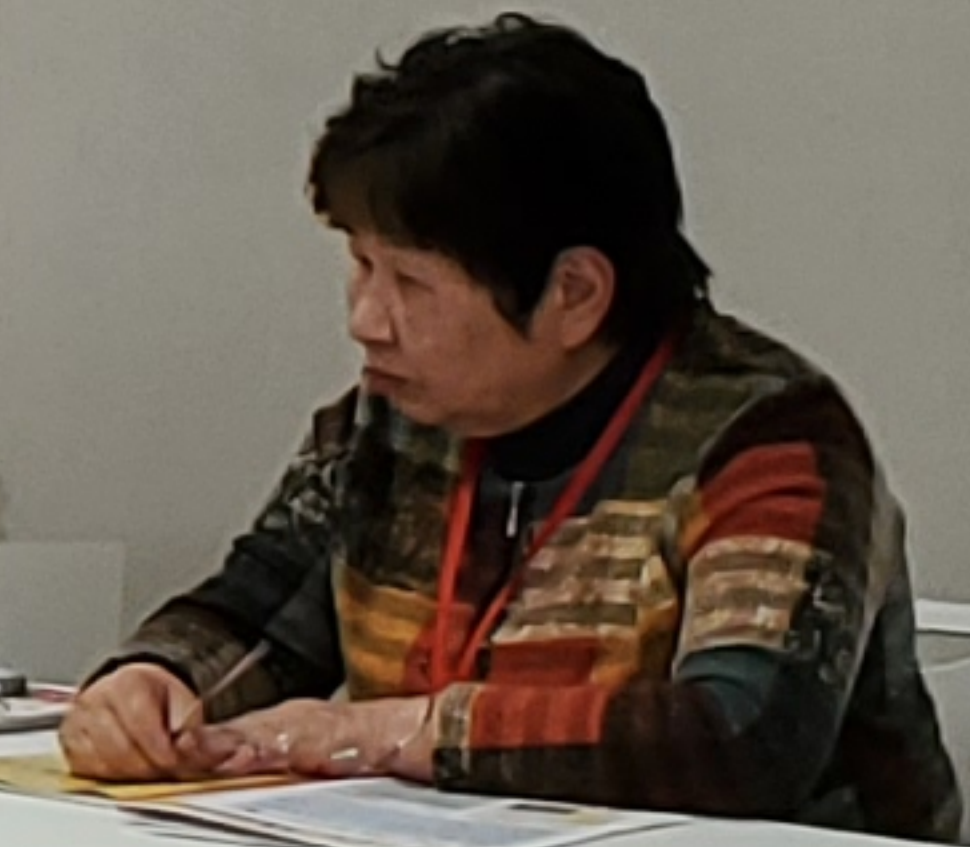
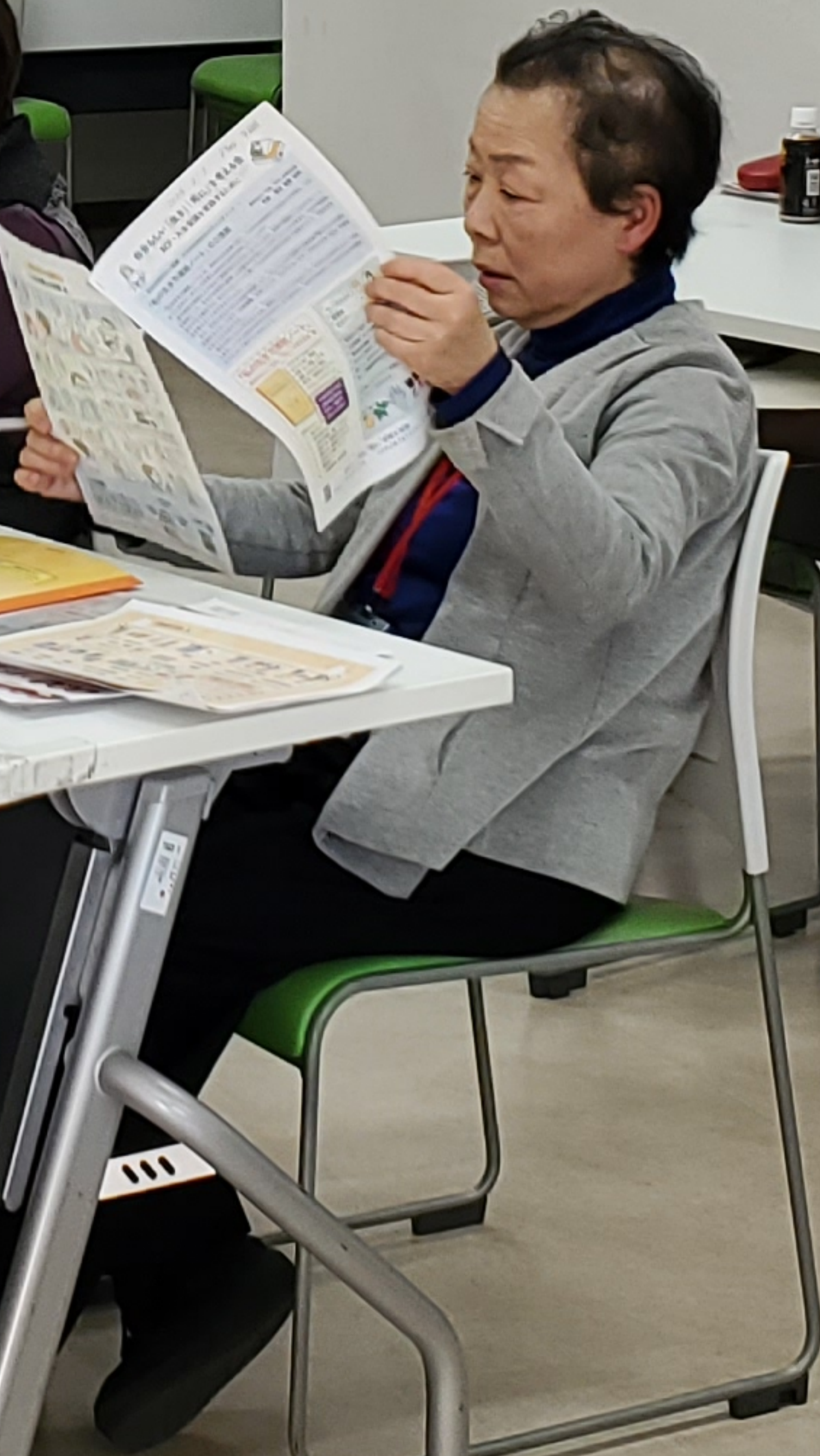
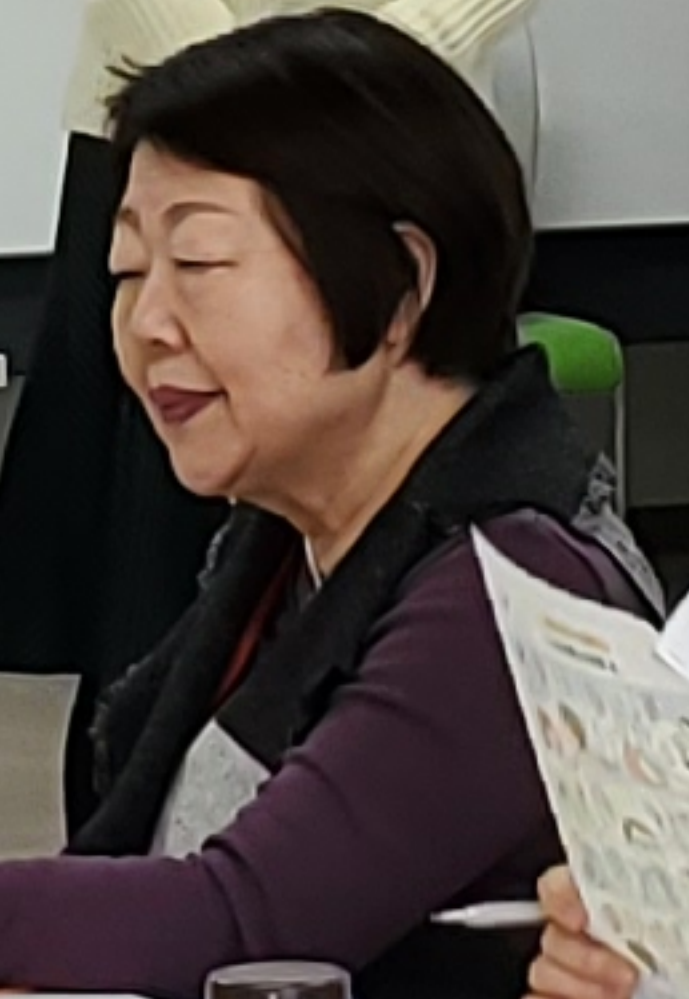
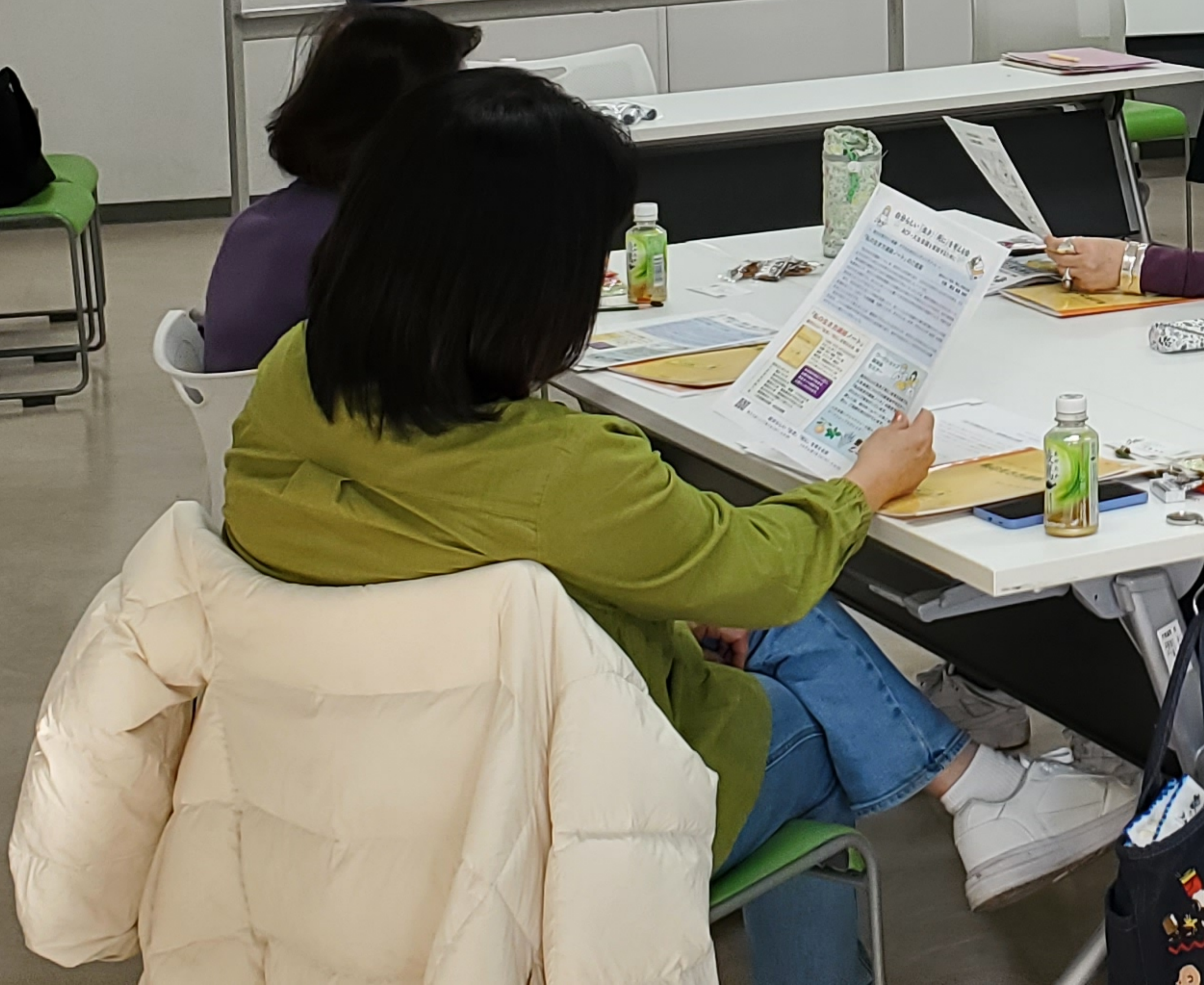
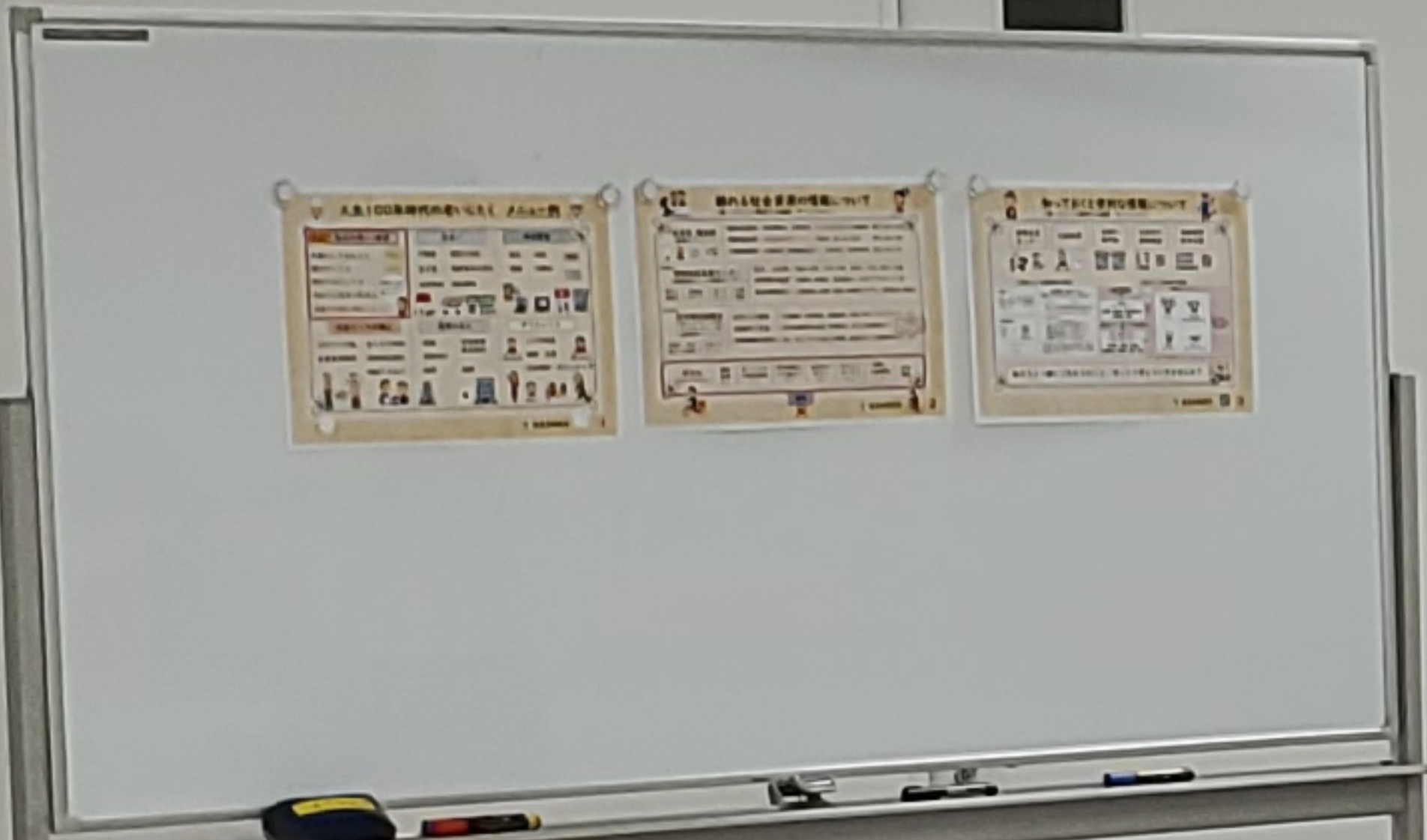
不安がない
家族や
友達や
先生に
話してみよう

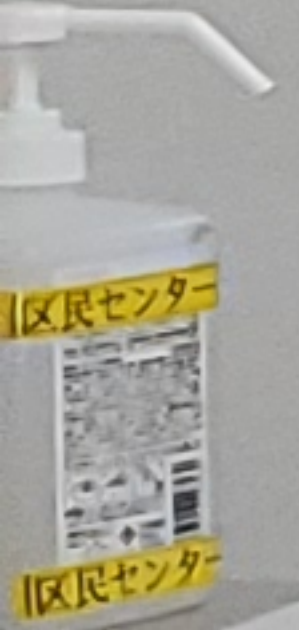
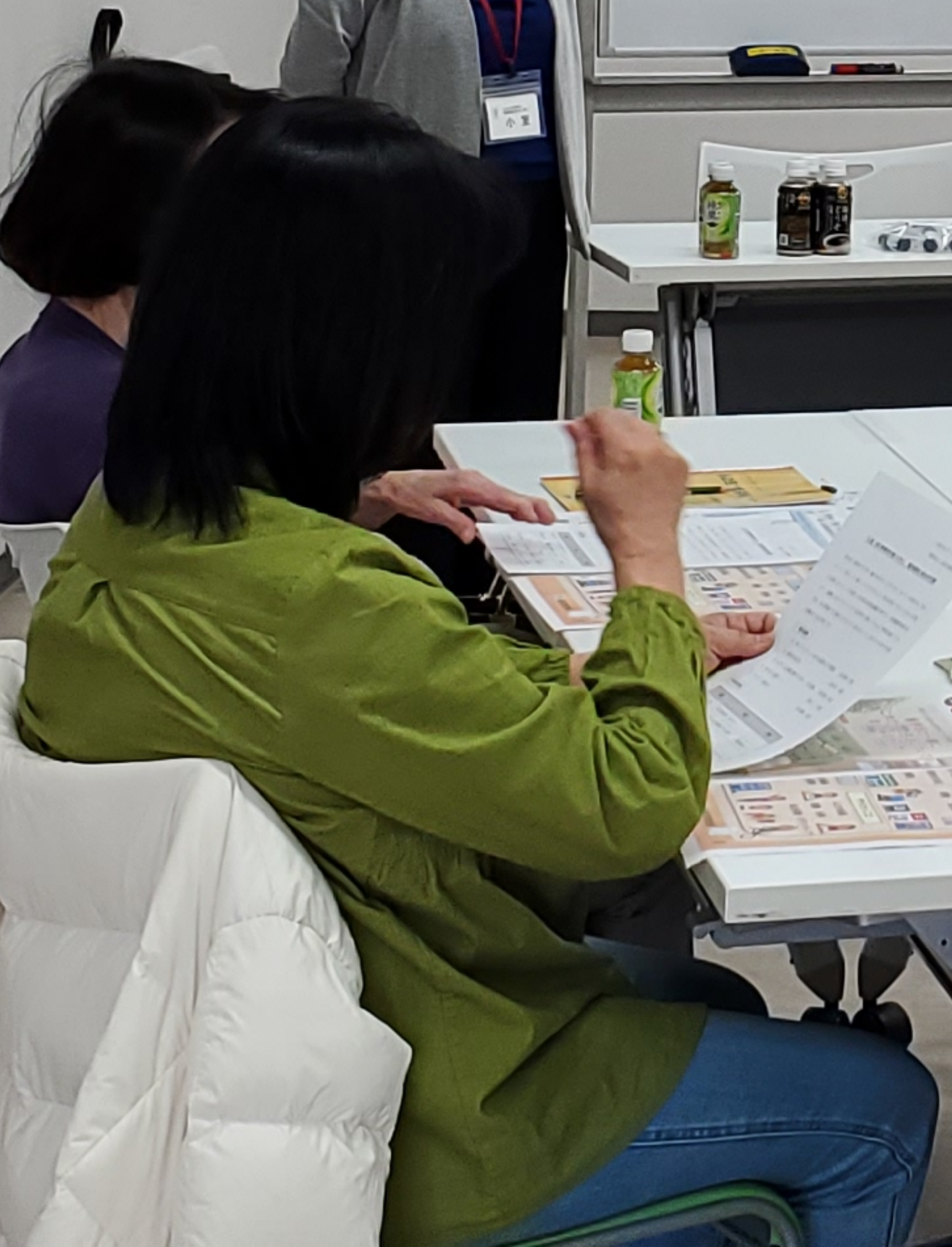
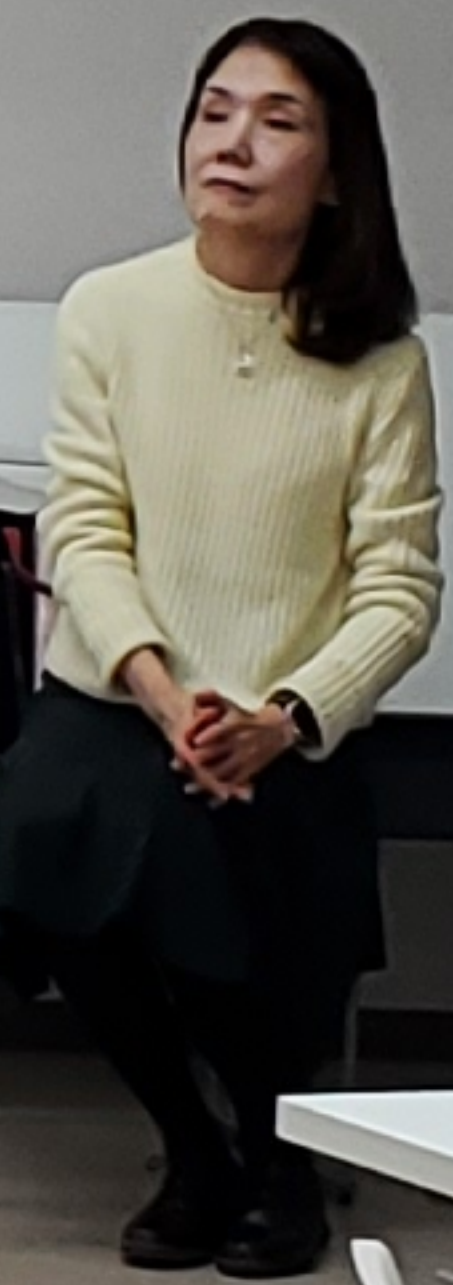
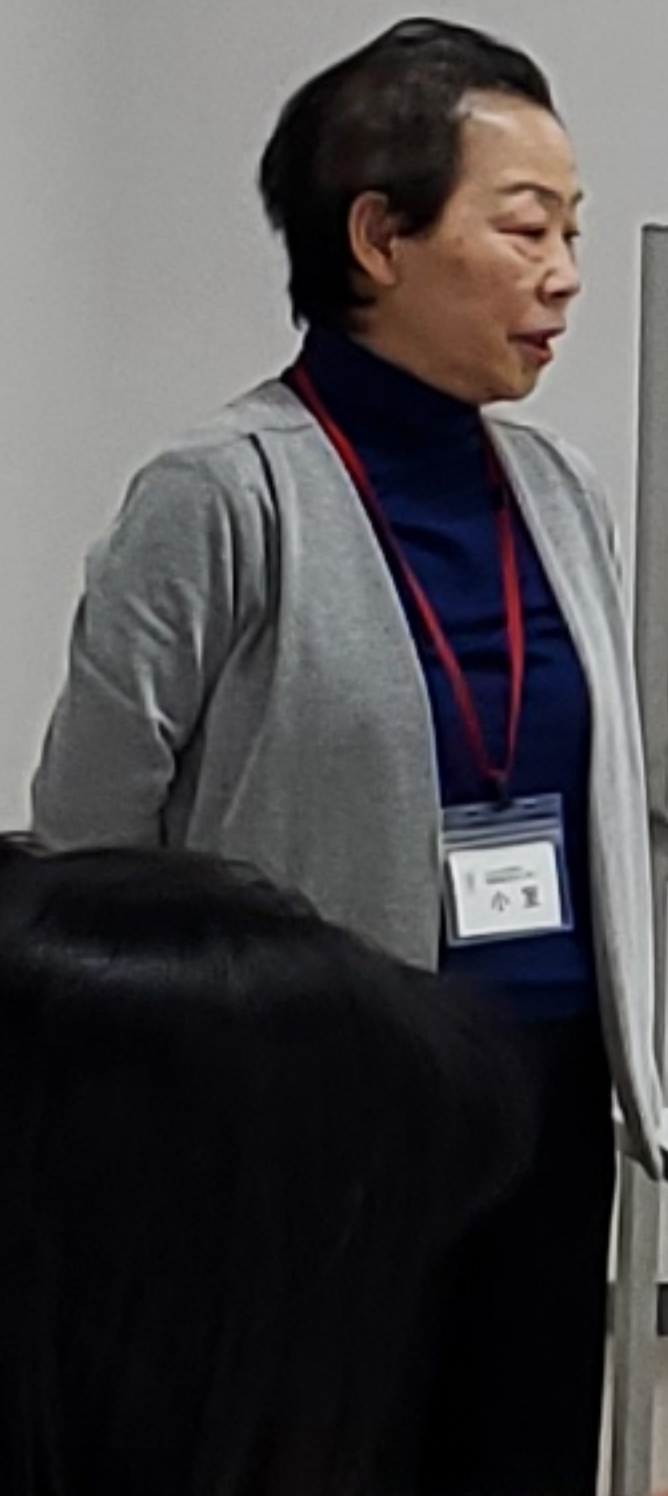
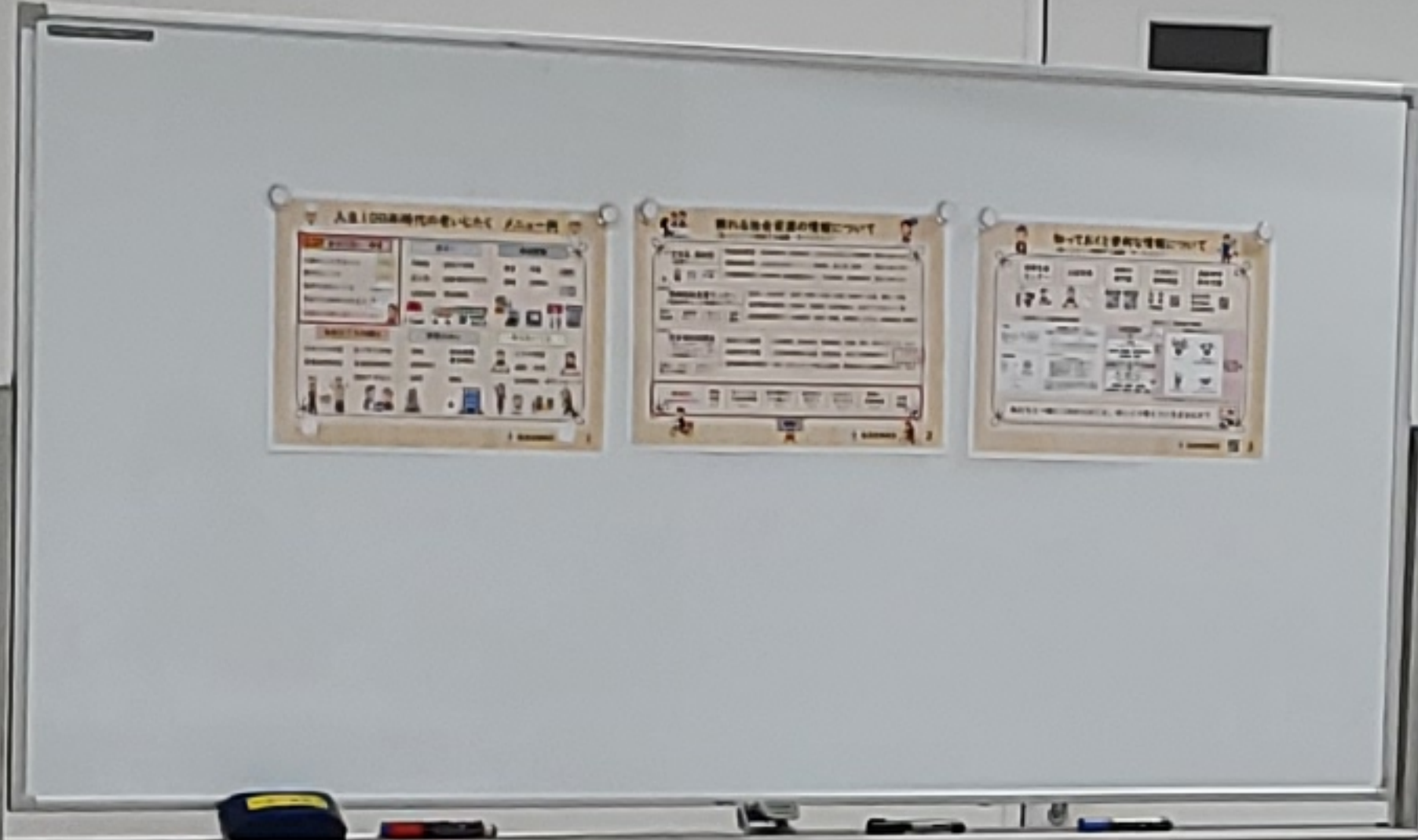
怖いと思うこと
について話せる

黒い表紙のノートとピンクのペンが前景に写っています。

ワークシートや資料が背景に見えます。







人生 100 年時代の老いじたく 参加者アンケート

参加動機	意見・感想
<p>○少し前に近所の方の孤独死もあってか、「人生 100 年時代の老いじたく」というテーマに惹かれました。また、白と黒のコントラスト（ポスター）が見やすかったです。</p> <p>○最近、今までのように行動できなくなったことで年齢を意識しはじめ、行く末を考えることになったからです。</p> <p>○来年 65 歳になりますが、そろそろ老いじたくに関心が出てきたこと、医療・介護に関する相談場所等に関して、ある程度の知識を持っていたいと思ったからです。</p> <p>○大学卒業後、65 歳まで働き続ける必要がある中、40・50 代（一人暮らし）で大病を患ったこともあり、今後の暮らしや生活上の不安が広がってきていたからです。本日、色々なヒントをいただきました。</p> <p>○母と主人が旅立ち、子もないのでひとりになってしまいました。親類等に頼ることなく「自分の始末は自分で」と思っておりますので、本日の情報などを今後の参考にしたいと思っています。</p> <p>○内容に興味があり参加しました。一人暮らしをしている家族にも聞いて欲しいと思いましたし、本日のテーマはこれからも考えていきたいと思います。</p> <p>○84 歳の夫が要介護 1 の認定を受けたので、私自身も今後の対策を急がなければと思い始めていたところだったからです。頭がまだしっかりしているうちに色々判断しておきたいと思います。</p> <p>○母を自宅で看取り、いよいよ自分の準備をしなくてはと思い、参加しました。</p> <p>○これからのライフスタイルを考えたいと思いました。出来るだけ自分らしく生活していきたい、助けて頂ける所などを知っておいた方がいいと思ったからです。</p> <p>○文京区の地域課題や色々なサービスのほか、NPO として活動されている貴団体の活動内容を知りたいと思い参加しました。</p>	<p>○今後の人生に役立つことは、どのようなことでも聞きたいと思っています。</p> <p>○自分のことを考える良いチャンスをもらえました。</p> <p>○温かい対応の全てに心より感謝しています。また、疑問に思い不安に思っていた事が少し和らいだように感じています。</p> <p>○社会資源の情報に関する基礎がとても参考になりました。地域包括支援センターと社会福祉協議会の違いも何となく理解できましたし、自分の今後に関して考える良い機会になりました。</p> <p>○同年代の方々がアクティブで興味深かったです。きちんと勉強しようとなさる意識の高い方ばかりで、とても素晴らしいと思いました。</p> <p>○大変参考になりました。また、こうけんカフェなどの場で、色々な方と交流したいと思います。</p> <p>○本日は「見出し」程度でした。多少の費用がかかるのは問題ありませんので、複数回の講習会などをお願いしたいです。</p> <p>○行政の担当者によっても援助の内容の幅が異なるので、社会資源などを有効に活用していく必要があると感じました。</p> <p>○自分の知らないことがたくさんあり、また機会がありましたら伺いたいです。</p> <p>○まだ「生き」「死に」については実感が湧きませんが、もしバナゲームで少し身近な事柄として考えるきっかけになりました。身元保証のことにも興味があります。</p> <p>○老いじたくについて「そのうちやらなきゃ…」と思ってはいたのですが、なかなか取り組めていませんでした。本日をきっかけに真面目に取り組みたいです。参加者の皆さんと楽しく学べましたので、またこのようなイベントがあれば、ぜひ参加したいと思いました。</p>



Atiaac 幅広い保障で 経済的負担をサポート

郵便局からお届けするアフラックのがん保険

幅広い保障

アフラックの よりきめ細かいサポート

No.1

新登場! ミライト & ミライト キッズ

0歳~18歳の お子さま向け

がん保険の 一歩にしま

郵便局でがん保険にご加入 医療技術は進歩している 現在の医療費に合った保障を確保

郵便局でがん保険のご契約内容を 確認したい方が増えています

フェイスオールの プレゼント!

※フェイスオールの在庫に限りがございますので、ご了承ください

人生100年時代の 老いじたく

参加費無料

助成:文京区社会福祉協議会 提案公募型協働事業 (Bチャレ)

今後の暮らしに役立つことや 自分が望む医療・ケアのこと、一緒に考えてみませんか?

日時 2025年11月9日 (日) 14:00~16:00

場所 文京区民センター3B会議室

対象 文京区在住の単身高齢者の方 など

定員 20名 (申込順)

申込み ①電話 090-4392-4269 (奥村) [申込フォーム]

問合せ ②右記QRコードより

NPO法人 後見支援東京

Atiaac

アフラック この封筒が 窓口へ

がん保険の 一歩にしま

郵便局でがん保険にご加入 医療技術は進歩している 現在の医療費に合った保障を確保

郵便局でがん保険のご契約内容を 確認したい方が増えています

フェイスオールの プレゼント!

※フェイスオールの在庫に限りがございますので、ご了承ください

人生100年時代の 老いじたく

参加費無料

助成: 文京区社会福祉協議会 提案公募型協働事業 (Bチャレ)

今後の暮らしに役立つことや
自分が望む医療・ケアのこと、
一緒に考えてみませんか？



日時 2026年1月11日(日) 14:00~16:00

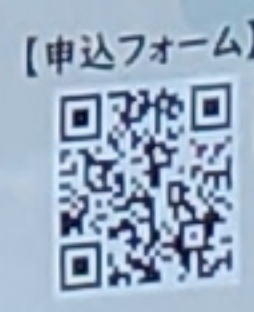
場所 文京シビックセンター3階 会議室C

対象 文京区在住の単身高齢者の方 など

定員 20名(申込順)

申込み
問合せ ①電話 070-1516-8951 (吉澤)

②右記QRコードより



NPO法人 後見支援東京

