



若者に広がる“終活”

「終活」と聞くと高齢者のためのものと思われがちですが、近年は20代・30代の若い世代にも関心が広がっています。調査では、20～30代の4割以上が終活に関心を持っていることが分かっています。

若者の終活は「よりよく生きるための準備」



背景には、東日本大震災やコロナ禍を経験し、「いつ何が起こるかわからない」という意識が高まったことがあります。また、SNSやオンラインサービスの利用拡大により、スマートフォンや各種アカウントなどの「デジタル遺品」をどう管理するかという新たな課題も生まれています。

現在の若者にとって終活は、「死の準備」ではなく「よりよく生きるための準備」です。実際に終活に取り組んだ20代の男性は、エンディングノートを作成したことで、自分の将来像や人生で大切にしたいことが明確になり、無駄な出費も減ったと語っています。

終活がもたらすポジティブな変化

若い世代におすすめの終活としては、エンディングノートの作成、パスワードやSNS情報の整理、「やりたいことリスト」の作成、家族や友人へのメッセージを書くことなどがあります。また、自分の歩みや価値観を振り返る「自分史」づくりも、将来の目標や人生設計を考える良い機会になります。

終活は決して縁起の悪いものではありません。自分自身を見つめ直し、大切な人への感謝を再確認し、限りある時間をより充実して過ごすための前向きな取り組みです。若い世代の終活は、新しいライフスタイルとして今後ますます広がっていくことでしょう。



「認知症世界の歩き方」地域交流会♪

2026年5月24日（日）に、新宿二丁目「九州男（KUSUO）」にて開催された、『「認知症世界の歩き方」関東エリア交流会 ～仲間とつながり、動きだそう～』ですが、おかげさまで大変盛会のなかで、無事に終了することができました。

地域で活動する皆さまが活発に意見交換されている姿を見て、「新しい認知症観」を体感させて頂きました。

ご参加いただきました皆さまをはじめ、スタッフ各位には大変貴重な機会を頂くことができましたこと、心より感謝いたします。

またの企画を、どうぞお楽しみに♪



紫陽花が映える季節になりました。今年の「東京レインボープライド」は6月7～8日の週末で開催されます。

認サポでいつもお世話になっている「akta」さんが、今年は規模の大きいフロートを出すとのことなので、この機会に私もパレードを歩くことにしました。

今まで、沿道で応援したことは多くありますが、歩いたことはなかったので、ちょっとドキドキ。😬

会場でお会いできましたら、ぜひお声がけください♪

これからだんだんと気温が上がってくる季節ですので、外出の際には、熱中症対策をお忘れなく！

(たいこん)

★参加無料★「コラルトの認サポ」大好評開催中！

次回開催は2026年6月27日（土）18:00～19:30です！

※お申込は右のコラルト公式LINEのQRコードから、お気軽にどうぞ！公式WEBからもお申し込み可能。（本新聞のバックナンバーも是非ご覧ください!）

コラルトWEB



公式LINE

