

いきいき人生講座・講演要旨

「人生100年時代を

安心して過ごすために」

講師 和田 健 氏

(社会福祉法人東京福祉会 渉外部次長)

まず「終活」についてお話しさせていただきます。

「終活」という言葉、よく聞く言葉だと思えますが、いつ頃作られた言葉でしょうか。

実は、平成21年に『週刊朝日』が作った言葉で、平成22年の新語・流行語大賞にノミネートされました。それから、平成24年の新語・流行語大賞では、トップ10に選出されました。ちょうど10年前に生まれた言葉です。



では、終活とは具体的にどういうことでしょうか。

① 人生のエンディングを考えることを通じて、自分を見つめ、今をより良く、自分らしく生きる活動をする。② 人生の終末期を自ららしく過ごすために、生前から準備すること。では、ないかと考えています。

「終活」というと、後ろ向きに捉える方もいらっしゃると思いますが、実は前向きの活動です。「老後をどうやって過ごすのか。どのように死を迎えるのか。葬儀はどうしたらいいのか。自分が亡き後、どうしてほしいのか。」といったことを具体的に考えていくことをとおして、避けられない死というものに対して、自らの意思で積極的に向き合うことです。人はいつか必ず亡くなり

ます。ただ、それが5年後なのか、10年後なのか、20年後なのか、それは分かりません。

必ず訪れるのですから、その時に備えて積極的に行ういろいろ考えておこうということとは、ごく自然な流れだと思います。そういったところが終活の根底にあると思います。

終活を行い、終末期の人生の不安を安心に変えましょう。具体的には、①自分の意思を伝える・託す方法を考えましょう。②情報収集をして、比較検討をしましょう。③費用がかかる件は、『これ以上かからない』という見積もりを書面でもらいましょう。

人生のエンディングは1本のラインで、トータル的に考えましょう。終活には様々な項目があります。例えば、介護、医療、葬儀、墓、葬儀後の手続き、遺品整理、供養と続きますが、このほかに、様々な項目が複合的に絡んでいきます。

終活にはどのような項目があって、どのように関係して流れていくのかよく整理

して、トータルの考える必要があります。

「終活」についてお話をさせていただきましたが、この終活をするにあたって非常に役立つツールがあります。それが「エンディングノート」です。

ここからは、終活をするにあたって非常に役立つ「エンディングノート」についてのお話をさせていただきます。

エンディングノートには終活に必要な様々な項目を書く欄があり、各項目を考えたがら書いていくと、終活が進む仕組みになっています。

エンディングノートを書く前に、まず、身の回りのものを整理することをお勧めしています。身の回りのものを整理すると、人生を振り返る良いきっかけになるものが出てくるかもしれません。また、不要なものを処分する機会にもなります。

遺品の整理というのは、残された方にとって大変な

重労働になることが多い上、業者頼むとそれなりの費用もかかります。やはり、自分が判断できるうちに「これはいる、これはいらぬ」というものをつき分け、物を少なくして整理しておくことが終活の第1歩であると思います。

それでは実際に、エンディングノートにはどのようなことを書くのか、見ていきたいと思います。大きく5つのことが挙げられます。1番目は、自分に関すること。2番目は、家族や親しい知人など、残された方へのメッセージ。3番目は、介護・医療に関すること。4番目は、財産に関すること。5番目は、葬儀・法要に関すること。このほかにもいろいろあると思いますが、大体、このようなところではないかと思っております。

エンディングノートは、すべて書かなければならぬものではありません。ご自身で書く必要があると思ったところから書いていけばよいと思います。エンディングノートに、

決まった書式はありません。世間にはさまざまな書式のエンディングノートがあり、市販もされています。もちろん、自作しても構いません。

今日テキストに使用しているエンディングノートは、私ども東京福祉会が作ったエンディングノートですが、この後、皆様が色々なエンディングノートをご覧にな

られて、自分に合ったエンディングノートがあれば、そちらを使っていたら結構です。エンディングノートを書く目的は2つあります。①自分自身の人生を振り返り、今後どのように充実した人生を送っていくか、考えるヒントを得る。②自分にもしものことがあった時のために伝えたいことを書き記

すことにより、自分と家族の不安を安心に変える。エンディングノートを書く目的と言うと、②をイメージされる方が多いかと思いますが、①も非常に重要な目的です。

遺言書とエンディングノートは全く別物です。エンディングノートは自由な書きですが法的効力があり

Ending note*

INDEX (もくじ)

はじめに	
INDEX (もくじ)	1
私について	2
I 私のこと	3
1. 私の経歴 自分史年表	3
2. 私の思い出	6
II 私の家族へ	9
1. いざというときのために	9
1. 介護・看病の希望	
2. 終末期の医療や死後のことについての私の考え方	
3. 葬儀予約契約について	
4. 後に残す言葉・渡したいもの	
5. 私が入会している協会、クラブ、同窓会、組合など	
6. 遺言について	
7. もしものときに連絡して欲しい親戚及び友人・知人	
8. 慶弔記録	
2. 私の財産の記録	22
1. 不動産	
2. 動産	
3. その他の資産・権利など	
4. クレジットカード、ショッピングカードなど	
5. 借入金・支払ローン	
6. 携帯電話について	
7. パソコンについて	
8. 年金について	
9. 年金保険	
10. 生命保険・傷害保険	
11. 火災保険・地震保険など	
12. 税金	
3. 葬儀・法事などの希望	30
1. 葬儀の方法や費用についてのわたしの指示	
2. 葬儀についてできればやってほしいこと	
3. 法事・仏壇・お墓についての私の希望	

東京福祉会 Ending note ①

ません。エンディングノートの中にも遺言書のページがありますが、財産の分け方等、法的にきっちりしておきたいということについては、遺言書を書いておくことが必要です。

なお、遺言書は法的な文書で、公正証書遺言や自筆証書遺言等がありますが、定められた書式で書かないと法的効力が発生しませんのでご注意ください。

エンディングノートの管理についてですが、エンディングノートには個人情報を含んだ重要な情報が書かれているので保管には気を付けなければなりません。

当然のことながら、誰でも見られるようなところに置いておくのは非常に危険なので、金庫等に厳重に保管することが必要です。しかしながら、エンディングノートの存在を家族が知らなければ、無駄になってしまいます。

誰でも彼でも見られてはいけません。いざという時に、家族に見てもらえるところに保管しなければいけません。

それから、このエンディングノートを書くに当たって、家族の方が後で読みますので、家族の方が読める文字で書いておく必要があります。

エンディングノートの定期的な見直しについてですが、エンディングノートを書いた後、一定の月日が経ちますと、気持ちが変わったり、内容が変わったりしますので、書き直す必要があります。全部ボールペンで書いて、変わったところは線を引いて書き直す方もいますし、鉛筆で書いて消して書いたりする方もいます。

また、書き直した年月日を記しておく、いつ内容が変わったのかが分かり便利だと思えます。

この後、東京福祉会のエンディングノートをテキストにして、具体的に書く項目及び書く際の注意点を説明いたしました。