



ALPS

FAMILY

>>> 家族

「エンディングノート」を利用して 親子で始める終活

エンディングノートは 終活の手引き

2009年頃に「終活」という言葉が広まってから、早くも16年が経ちました。縁起でもない、と敬遠する人は減ったものの、まだまだ積極的に終活を行っている人は多くはありません。何から始めたらいいのかわからない、という声を聞くこともあります。

そういう人には、「まずはエンディングノートを書いてみてください。書けるところだけでいいの」とお伝えします。というのは、「エンディングノート」は終活には欠かせないアイテムだからです。

エンディングノートに書く項目は、これからの人生や亡くなった後に必要なことばかりです。エンディングノートにさまざまな情報や希望を書いておくことで、それらを他者に伝えることができます。書くことが終活のスタートになるのです。

またエンディングノートを書いてみて気

になったこと、たとえば、延命治療をどうするか、葬式やお墓はどうしたいのか、相続対策はしておいた方がいいのかどうかなどを、考えて、決めて、解決していくことは、まさに終活のプロセスと言えるでしょう。

私のセミナーでは「エンディングノートは、大人の『母子手帳』です」と伝えていきます。母子手帳（現在は、「母子健康手帳」と言います）には、妊娠中の母体の健康状態などの記録、出産時の状況、生まれてから6歳くらいまでの子の健康情報や発育の記録、母子へのケアや子の予防接種の記録などを書きます。母子をサポートするための情報が詰まっています。

同様に、エンディングノートには、その人の過去から現在、そしてこれからのことを書くようになっていきますので、その人を見守り、支援するときに役立つツールと言えるでしょう。

親の終活は 子どものためになる

皆さんは、自分の親について、次のようなことが起こったとき、すぐに対応することや回答することはできるでしょうか？

① 病気やケガのとき

高齢になれば、病気やケガのリスクは高まります。多くの場合、医師などには、「持病やアレルギーはありますか？」「これまで大きな病気や手術をしたことはありますか？」「今、どんな薬を飲んでいますか？」といったことを聞かれます。

親が昔、入院や手術したことは何となく覚えていても、いつ、どんな病気だったのか、どのような治療をしたのか、ということをごぼとんどでしょう。

親の健康情報や終末期の希望を知っておくことは、治療方針などを決めるときにも役立つので重要です。もちろん、現在の



NPO 法人ら・し・さ 副理事長
ファイナンシャルプランナー
山田 静江

〔やまだ・しずえ〕銀行、会計事務所、FP会社を経て独立。人生後半期のライフプランニング、医療・介護、相続・エンディングノート、退職金・企業年金などのアドバイスを得意とする。終活アドバイザーでもある。

【図表1】エンディングノートの例

ラストプラン

わたしの願い

● 病名や余命の告知 ●

してほしい ・ してほしくない ・ なんともしえない

● 延命治療 ●

望む ・ 望まない ・ なんともしえない

● 尊厳死宣言書 ●

書いてある ・ 書きたい ・ 書く気持ちはない

● 事前指示書(医療の治療方針の希望を書いた書面) ●

書いてある ・ 書きたい ・ 書く気持ちはない

● 臓器提供 ●

望む ・ 望まない ・ なんともしえない

● 献体 ●

望む ・ 望まない ・ なんともしえない

● 遺言書 ●

書いてある ・ 書いていない ・ 書くつもり

● 終のすみかの希望(最期に過ごしたい場所) ●

☐自宅 ☐住み替え ☐リフォーム ☐施設

希望の施設名 (住所・最寄駅など)	部屋の広さ、入居一時金 毎月の支払額、食事など	評価・感想

※リフォームや入居金として予定している費用は()万円程度
()銀行・証券会社()支店の()をあてる
☐その他()

わたしの願い

● 医療行為や介護の判断をお願いしたい人 ●

【氏名】 / 関係 【氏名】 / 関係

● 判断能力が衰えたときに、財産管理をお願いしたい人 ●

【氏名】 / 関係 【氏名】 / 関係

● 介護状態になったときや終末期に望むこと ●

● ペットについて ●

ペットの名前・種類・生年など	ペットの状況として伝えておきたいこと	もしものときに世話を頼む人

かかりつけ医、ペットショップ、ペット用施設の情報

【認知症になっても幸せに暮らすために】

人生100年時代になり、長寿社会に比例するように認知症高齢者が増えています。昔を思い出すことは脳を活性化させます。生き生きと暮らした頃や、楽しかったことを思い出すことで、自尊心を取り戻し、認知機能にも改善効果が見られるそうです。ノートにプロフィールや楽しかったこと、好きだったものを書いておき、それを見ながら介護してくれる人と楽しい会話ができれば、あなたも幸せな気持ちになれることでしょう。「認知症」になっても幸せに暮らせる道具としてノートを活用してみてはいかがでしょうか。

体調やかかりつけ医についても確認しておきましょう。

多くのエンディングノートには「病名や余命の告知」「延命治療の希望」などの質問項目があります【図表1】。深刻な病状になってからでは聞きづらいもの。さりげなく親の考えを聞いておきたいものです。

② 認知症の症状が出たとき

認知症の見守りは24時間休む間もないので、他人にケア(介護・見守り)をお願いすることが増えていきます。

認知症介護のプロによると、介護される人について次のようなことがわかったら、その人に寄り添った良い介護ができるそうです。

「好きな食べ物」

「好きな音楽」

「どんな人生を歩んできたか」

親子でも互いのすべてを知っているわけではありません。その人の好きなものを知り、過ごしてきた人生を理解して寄り添うと、本人も安心できます。

介護にはお金がかかるので、年金や資産の情報も把握しておきたいですね。

③ お葬式やお墓

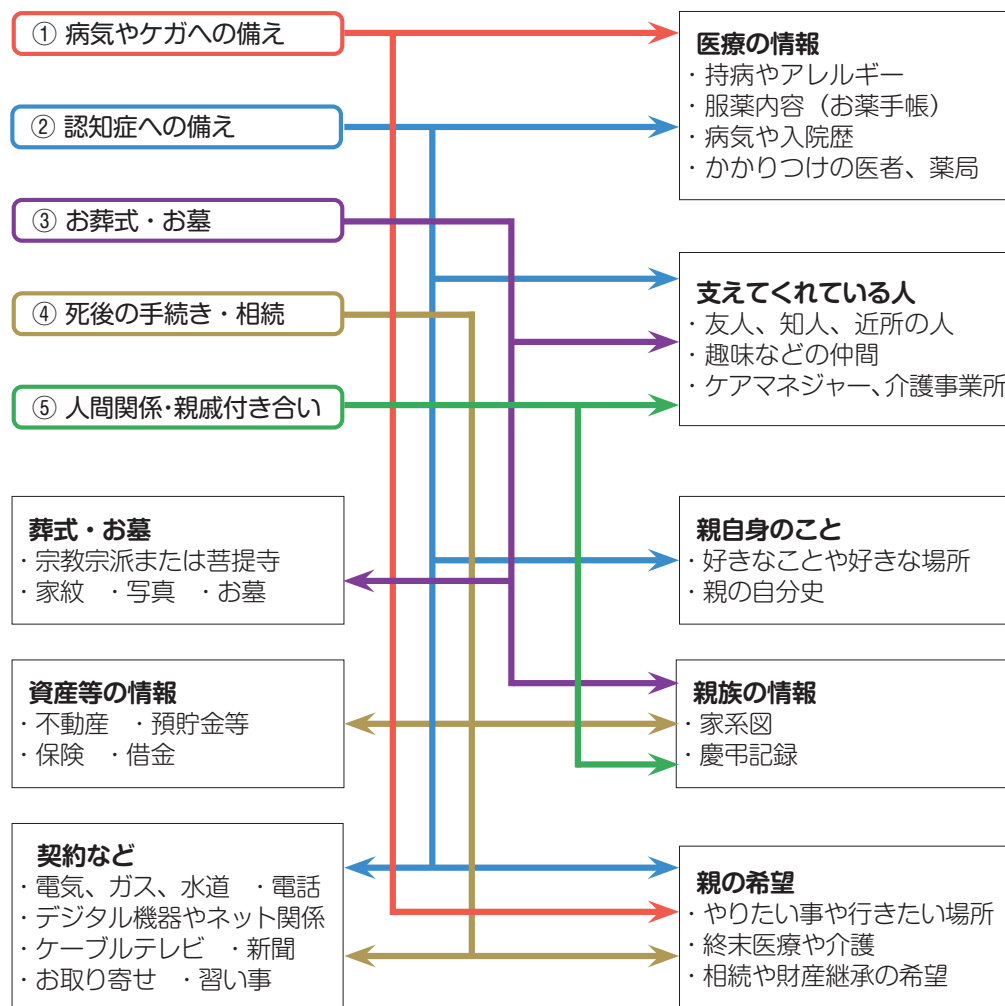
親が亡くなると、悲しみにひたる間もなくお葬式の準備をしなければなりません。葬式について決めなければならぬのは、次のようなことです。

「葬式には何人くらい来るか(呼ぶか)」

「菩提寺(お墓のある寺)はどこか」

「家紋は？」

【図表2】親に聞いておきたいこと



「写真（遺影）は？」

「祭壇はどのようなものにするか」

葬式は、会場費や祭壇の費用などで、規模によっては百万円以上のお金動く大きなイベントです。それを1〜2日で決めなくてはならないのですから大変です。誰を葬式に呼びたいのか、どんな葬式にしたいのかなど、判断するための情報が残されて

いれば、余裕をもって準備できます。

④ 死後の手続きと相続

人が亡くなると多くの手続きがあります。どんな暮らし方をしていたか、どのような契約があるか、一から調べなければならぬとしたら、手続きの負担は非常に大きくなります。

中でも、多くの人が大変だと口をそろえ

るのが遺品整理・処分です。親が一人暮らしの場合には、衣服や書籍、ノートなどの身の回りの持ち物のほか、家具や家電など、ほとんどのものが不用品になります。思い出の品々もあれば、押し入れや物入れに詰められた頂き物の数々など、数十年の積み重ねは大量の荷物となっているはず。不用品はあらかじめ処分しておく、「価値があるもの、誰かに残したいもの」をエンディングノートなどに書いておくといったことをしてあれば、作業は随分楽になると思います。

相続は亡くなった人の財産の承継です。事前の準備がなければ、せっかく築いた財産をうまく引き継ぐことができないかもしれません、相続人同士の無用な争いを招くかもしれません。

⑤ 人間関係・親戚付き合い

親族とのつながりが希薄になりつつあると言われてはいるものの、お祝い事や葬式・法要では、祝い金や香典、お返しなど、親の付き合いを継承しなければならないこともあります。

生前にお世話になった方がわかれば、亡くなったことを連絡したり、離れて暮らしている間の生活の様子などを聞いたりすることが出来ます。

*

こういったことをエンディングノートに書いてもらえば、子どもの負担は大きく減ることになりますし、親の希望を確認



することもできます。

終活は親子ともに行う

前述したように、エンディングノートは終活の手引きでありツールでもあります。親には、終活の手始めとしてエンディングノートを書いてもらい、その上で、具体的なアクションを起こしてもらおう（対策を行う）といいでしょう。

高齢になると書くことが面倒になることもあるので、直接会って、ゆっくりおしゃべりしながら、聞き書きしてあげることもおすすめです。

親に書いてもらう前には、必ず、子ども自身も、自分のエンディングノートを書いてみてください。自分でも嫌なことを、親にすすめることはできないでしょう。高齢社会では、子どもが先に重大な病気になったり、亡くなったりすることも珍しいことではありません。ご自身のためにもエンディングノートを書いておきましょう。

そして、自分が書いたエンディングノートを見せながら親にも書いてもらうと、親も「自分より若い子どもが書いているのだから」と、その気になる効果があるようです。

【図表2】には、聞いておくべき（書いておくべき）情報について、「医療の情報」「支えてくれている人」など、項目ごとにまとめてあります。前述の①～⑤のケースとの関連性を矢印で結んでいます。どの

ようなときに、どの情報が役立つかを理解していれば、親子の終活はスムーズに進められるでしょう。

「終末医療の希望」や「介護・認知症への対応」「相続」については、特にしっかりと話し合っておくことをお勧めします。

具体的な対策について

エンディングノートを活用して情報を集めた上で、具体的な対策を始めてもらいます。片付けなどは、思い出話を聞きながら、少しずつ一緒に進めてあげられるといいですね。

① 身じまいについて

数十年かけて増えた荷物等の片付けや処分を、親が納得するかたちで進められるようにサポートしてください。思い出に囲まれて過ごしたい方もいるので、無理に片付けなくても構いません。

金融資産については、使っていない預金口座を閉鎖したり、ネット関係を含めた契約を整理したりしておくといいでしょう。

② サポート体制を整える

親と離れて暮らしているなら、支えてくれる人を探して頼んでおきます。地元地域包括支援センターや親の友人・知人と連絡を取って、いざというときに備えて体制を作っておきましょう。もちろん自分の連絡先を伝えておくことは忘れずに。

③ 認知症に備えた財産管理

お金や不動産の管理が難しくなったとき

に備えて、「金融機関に代理人届けを出しておく」「親子で任意後見契約を結んでおく」などの対策ができれば安心です。

④ 相続対策

金融資産や不動産の処分や組み換え、遺言書を作成するなどの対策は、元気で判断能力があるうちに行っておくことが望まれます。

入院や施設入所の後では、本人が動けなくなるだけでなく、感染症対策のため親子や専門家であっても簡単には会えなくなる点に注意が必要です。

気を付けるべきことは

親に終活の提案をする上では、親の感情に配慮すること、急かさないことが大切です。遺言などの死を連想させる対策は、嫌がる方が多いので、無理に強要しないようにしてください。

終活は親の人生の集大成と言えます。苦労したことも楽しかったことも親の人生です。親の話や想いをよく聞いてあげて共感し感謝を伝えながら、明るい雰囲気を進めることが大事です。

きょうだいとの関係にも気を付けましょう。きょうだいでも価値観や考え方は異なりますし、それぞれの生活もあります。誤解を招いてトラブルになることを避けるためにも、できるだけきょうだい間で話し合った上で進め、情報は共有しておきましょう。