金融広報アドバイザーの誌上セミナー

考えてみよう「自分の葬儀」

— 第11回 —　講師：松尾保美　大阪府金融広報アドバイザー

このコーナーでは、全国で活躍している金融広報アドバイザーによる誌上公開セミナーを行います。第11回の講師は大阪府金融広報委員会で活躍中の松尾保美さんです。今回のテーマは「自分の葬儀を考える」。人生の終い方を考える「終活」がブームですが、自分と遺された家族がともに納得できる葬儀はどう準備したらよいのでしょう。

「自分の葬儀」を考えることの意義

自分らしい最期を迎えたいという思いから、「終活」や「エンディングノートの作成」を考える人が多くなりました。私も数年前から「終活講座」を開き、とくに自分の葬儀やお墓について考えておく重要性を伝えています。

なぜ葬儀やお墓のことなのかというと、最近では葬儀のスタイルが多様化していて、場合によっては、遺された家族にとって葬儀を執り行うことが大きな負担（葬儀を執り行うことに経験豊富な人はいません！）になるからです。また、葬儀社との間で金銭的なトラブルが生じるケースも見られます。始めた当初は「自分の葬儀について考える」という提案が受け入れられるか不安もありましたが、私の意図を理解してくださる受講者も増え、手応えを感じています。

今回は、紙幅の都合から葬儀に対象を絞ってお話します。もちろん、地域によって事情が異なる面もあるかもしれませんが、皆さんが自分の葬儀について考えるきっかけになれば幸いです。

葬儀トラブルはなぜ起こる？

私は、行政の消費生活相談窓口の相談員をしていた経験から、葬儀関連のトラブルについて相談を受けることがあります。相談内容は、「見積りより高額な葬儀費用を請求された」、「家族葬だから安いと思っていたのに、高かった」といった葬儀社との間の金銭面に関するものが多いように思います。では、こうしたトラブルはなぜ起こるのでしょうか。

喪主は多くの場合、身内が亡くなってから短時間のうちに経験も予備知識もないなかで、葬儀に関して多くのことを決めていかなければなりません（表参照）。詳しい人に相談したり、複数の葬儀社を比較検討したりする余裕もなく、最初に接触した葬儀社の用意する葬儀プランを前提に、〝お任せ〟で契約してしまうことが多く、これがトラブルの大きな原因の一つと考えられます。

家族がこうしたトラブルに遭わないためにも、自分が元気なうちに葬儀についてイメージを固めて、ある程度の準備をしておくこと、そしてその内容を家族に伝えておくことが必要です。これを主体的に行えるのは、自分しかいません。

「生前見積り」の勧め

では、自分の葬儀の準備は、どのように行えばよいのでしょう。まず、どんな葬儀がよいか葬儀社に希望を伝えて費用を見積ってもらってください。少し前までは「生前見積りなんて縁起でもない」と嫌われましたが、生前見積りをする人が増え、現在では多くの葬儀社が生前見積りに対応しています。

仏式の一般的な葬儀は左表のような流れで行われます。法的に逝去から火葬まで24時間の安置義務はありますが、葬儀スタイルに決まりはなく、葬儀社の勧める式としての通夜だって必ず行わなければならないもので

松尾 保美（まつお やすみ）

消費生活コンサルタントとして四半世紀にわたり活動。消費者被害の多くの原因が「情報格差」であるとして、2006年「NPO法人消費者情報ネット」を結成し啓発活動を展開。なかでも最近トラブルが増えている葬儀関連については110番事業、消費者講座、シンポジウム、冊子による啓発活動などに力を注いでいる。2001年に金融広報アドバイザー就任。「消費者問題」や「終活」をテーマにしたセミナー活動が高く評価されている。

【金融広報アドバイザーとは】金融広報委員会からの委嘱を受け、各地において暮らしに身近な金融経済等に関する勉強会の講師を務めたり、生活設計の指導や金融・金銭教育などを行う金融広報活動の第一線指導者です。

はなく、身内だけで「お別れ」をしてもいいのです。

最近は費用を抑えられるというイメージが強い「家族葬」に関心が高くなっていますが、個々の要望を取り入れてオーダーメイドで作り上げるという側面もあるため、要望を積み上げていくと、高額になる場合もあることに注意してください。

こうした葬儀社への生前相談は一人で行うのではなく、家族や友人などと一緒に出かけ、客観的な意見も参考にするとよいでしょう。また、1社だけではなく数社にあたり、対応の良さ、誠実さ、価格などから、信頼できる先を選ぶことが大切です。

表：葬儀社に依頼した場合の一般的な葬儀（仏式）の流れと主な支出項目例

	流れ	葬儀関連の支出項目例
逝去	逝去・死亡診断書受け取り・遺体運搬	●寝台車の手配 / 遺体の安置場所の決定 （※この段階から葬儀社がかかわるケースも）
	葬儀社選定・打ち合わせ 通夜、告別式など葬儀規模と会場決定 宗教者選択と連絡	●葬儀社選定 / 打ち合わせ ①死亡届提出・火葬許可申請（代行費用） ②祭壇、棺、供花、車両、供養品、葬儀運営人数などの決定 ③通夜料理、仕上げ膳（料理）、飲み物の種類、数などの決定 ―葬儀社から見積額の提示を受ける
通夜	通夜準備	●遺影写真準備
	納棺（故人の死装束、納棺品選び）	●湯灌　●棺、納棺用品、ドライアイス
	通夜と通夜振るまい	●受付・弔問客対応・返礼 ●会場（祭壇、線香、蝋燭、花、備品）の仕様
告別式	告別式準備	●告別式の式事、人数、会場、火葬場への車両手配などの確認
	告別式（読経、焼香、喪主挨拶）	●司会進行・受付・礼状・返礼品 ●会場（看板類、祭壇、線香、蝋燭、花、備品）の仕様 ●宗教者への布施　※場合によってはお膳料、車代
	出棺・火葬関連（骨上げ、焼香）	●会場・火葬場間の送迎車両手配 ●火葬　●骨壺
	帰宅・自宅祭壇（四十九日用）の用意	●自宅祭壇　●香典返し　●位牌

自分の希望を伝えるエンディングノート

希望の葬儀スタイルが決まったら、自分から家族に伝えましょう。話題が話題だけに、自分が元気なときに、明るく持ちかけるようにしたいものです。

面と向かっては伝えにくい場合は、「エンディングノート」に記載するという方法もあります。何も残さなければ、喪主をはじめとする家族はあなたの希望を推測するしかありませんが、エンディングノートが残っていれば、自信をもってあなたのための葬儀を執り行うことができます。

ではエンディングノートにはどんなことを書いたらよいのでしょうか。「簡素な葬儀にしてほしい」といった漠然とした内容ではなく、葬儀形式や参列者、戒名の要不要、お墓や埋葬についてまで、細かな要望をきちんと書き記してください。仏式を希望する場合、家族が自分の家の宗派が分からないということもありますから、きちんと書いておくとよいでしょう。

葬儀に参列してほしい人のリストはグループ別に整理し、連絡する相手を指定しておきます。葬儀社の見積りや遺影用の写真なども一緒に保管し、葬儀費用にはどのお金を充てるかを明記しておけば安心です。

エンディングノートが用意できたら、その存在・所在を家族に知らせておくことも重要です。せっかく希望を書き記しても、葬儀が終わった後に、遺品を整理していて見つかったのでは意味がありません。

家族に「想いを伝える」、「負担をかけない」、「トラブルのもとを残さない」という観点から、ぜひ、自分の葬儀の準備について考えてみてください。

今回のまとめ

★自分の葬儀の準備は「生前見積り」で
★「家族葬」は必ずしも安価な葬式ではないことに注意
★「エンディングノート」を活用し、自身の終い（しま）方への想いを家族などに伝えよう