

# エンディングノートを書いてみよう

— 第3回 — 講師：安枝 昭雄 福岡県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3回の講師は福岡県の安枝昭雄さんです。テーマは最近、「終活」ブームで広く知られるようになった「エンディングノート」について。その書き方や意義をご紹介します。



## エンディングノートはどう使う？

エンディングノートというのは、その名前の響きからか、「死に備えるためのノート」というイメージを持っていませんか？ 本来の位置付けは、決して「死に方の記録」ではなく「生き方の記録」なのです。

まず、書き記しておくことですが、名前や生年月日、本籍地など、戸籍のような①「基本データ」にはじまり、②「印象に残っているできごと、家族との思い出など」、③「家族・親族関係」、④「今の私に関して」、⑤「健康に関して」、⑥「人生の最期に関して」、⑦「遺言について」、⑧「葬儀に関して」、⑨「連絡先リスト」、⑩「お金のこと・資産と負債」など10項目を基本としておすすめます。

とくに、②で過去を振り返り、若いころの思い出や出会いを記録してみてください。それまでの人生をリセットして新しい一歩を踏み出し、④でさらに「今の私」と「これからどう生きようか」を考え直すきっかけにもなります。じっくり人生を辿ってみると、その当時には分からなかった新たな気付きもあるでしょう。「もう一度あの人

と親交を温めたい」「これからは1日たりとも無意味に過ごせない」といった気持ちにもなるものです。

## 快適なシニアライフのために

では、エンディングノートはいつ書くか。区切りのよい年齢になったときなどの人生の節目がよいタイミングのように見えますが、病気や事故などをきっかけに書いたという方も多くいます。人生には誰しも『登り坂』と『下り坂』と、そして『まさか』の坂があると思っています。そのまさか

を考えたら、「今、思い立ったとき」にやるのがいいのです。これを読んでエンディングノートのことを思い出したのなら、それも良いタイミングなのです。また、気持ちや状況はいつ変わるかわかりません。思い立って一度書いて終わりでなく、定期的に見直して、書き直していくことも大事です。

その『まさか』に備えて、知っておきたい事柄があります。例えば、認知症と成年後見制度のことをご存知でしょうか？ 厚生労働省の調査によると2010年時点で65歳以上の高齢者2,874万人のうち、認知症患者は約439万人、さらに予備

## 安枝 昭雄 (やすえだ あきお)

九州の地方銀行で常務取締役を最後に定年退職後、リース会社の会長を務めた金融のプロフェッショナル。その経験を活かし、平成19年より福岡県金融広報アドバイザーに就任。資産運用、ライフプラン、マネープラン、相続などをテーマにした講演を得意分野とするなかで、ここ数年は福岡県の各自治体が主催する「老人大学」などで「エンディングノート」を推奨する講演にも力を入れ、その活動は地元紙などでもよく紹介されている。豊富な読書経験を活かした「高齢者人生教訓」など、その含蓄のあるパフォーマンスが各地で高い人気を集めている。

軍は約380万人と推計されています。平均寿命が伸びても、認知症にも重い病気にもかからず健康をキープすることは簡単なことではありません。

また、認知症になるとエンディングノートや遺言書の意思能力が認められない場合もあります。そうなった場合に必要なのが、代わりに判断や意思決定を委ねる成年後見人です。家族がいない場合は、公的な成年後見人を立てておく必要があります。

そういう意味でも、エンディングノートは、残された家族に「死んでから見て」というのではなく、生きているうちに家族が集まったときなどに、生前贈与、遺産相続、尊厳死、臓器提供や献体などについてのご自身の意思と大切な情報を、小出しに

【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。

⑥「人生の最期に関して」の例  
 ( )内を自分で埋めるか○を付けましょう。また、新たな項目を付け加えてみましょう。

| 主に自分の終末期の希望                      | 主に自分の死後の希望   |
|----------------------------------|--|
| 介護は誰にして欲しい<br>( )                | 葬儀を希望 (する・しない)<br>以下のような葬儀を希望する<br>(葬儀の宗教 )<br>(親族のみ・近親者のみ・お世話になった方々を呼ぶ、その他 ( )) |
| 基本的に介護は (自宅・施設) にして欲しい           | 遺影に使う写真は<br>( ) を希望  |
| 最期は (自宅・施設) にして欲しい               | 配偶者にして欲しいこと<br>( )   |
| 余命の告知を (して欲しい・して欲しくない)           | 子どもや孫への希望<br>( )   |
| 入院費用は以下のように支払って欲しい<br>( )        | ペットの扱い<br>( )  |
| 延命治療は (して欲しい・して欲しくない)<br>その他 ( ) | 仕事の引継ぎについて<br>( )  |
| 臓器提供の希望は (ある・ない)                 | 遺言書について<br>( )   |
| かかりつけの病院・医師<br>(病院名 )<br>(医師 )   | 財産について<br>( )  |
| 困ったときに相談できる友人・知人<br>( )          | 愛する人へのメッセージ<br>( )   |
|                                  | 死を伝えて欲しい人<br>( ) さん)<br>(連絡先 )   |

しておきましょう。事前に記録したことをもとに伝えておくこと、いざというときに家族も助かりますし、ご自分でも安心ですね。一般的には、遺言書を残さなくても、エンディングノートがあれば死後に意思は伝わるとも言えますが、遺産相続などが心配な場合は、きちんと公正証書として遺言書を残しておきましょう。

人生100歳時代の到来に備えて

いずれ人生100年の時代がやってくるかもしれません。ただ、その人生をずっと健康に、イキイキと過ごすためには、やりたいことを見つけ、生きがいを持ち、精神的にも元気で過ごすことが大切です。

アメリカの詩人、サムエル・ウルマンは「青春の詩」を70歳代で書いたそうです。青春とは、人生の一時期のみを指すのではなく、心の持ち方だと歌ったもので、「歳を重ねるだけで人は老いない。理想を失う時、人は初めて老いる」とウルマンは言います。生きがいを持った人は何歳になっても良い仕事ができますね。

**今回のまとめ**

- ★エンディングノートは生き方の記録
- ★認知症に要注意！健康寿命を延ばし豊かな老後を
- ★「これから」のために有意義にお金を使おう

お金の使い方も大切です。安心のためにある程度の蓄えは必要ですが、自分では使いきれないお金を貯めこむより、健康で自分たちの夢や生きがいのために使った方が、人生は豊かになります。悩みは人に打ち明けることにより軽減し、喜びは人に話すことにより倍加します。エンディングノートもしっかり。書くことで精神の安らぎと安心感が生まれ、明日への活力が湧いてきます。ノートに記すことで、何をやりたいのか、何を大切にしたいかが見えてきます。その際には、自分の「これから」にとって生きてきたお金の使い方とは何かも考えてみてください。