

老後の生活を考える(2) 「独りの老後」に 備える

老いを迎えるのは、生きていく限り避けられないことですが、高齢者になれば暮らしにどのような変化が起き、その際に何が必要なかがある程度わかると、いたずらに不安を募らせる必要もなくなります。秋号に引き続き、老後の暮らしとお金について考えるこのコーナー。今回は、「独り暮らしの老後」にスポットを当ててみました。

●監修
1級ファイナンシャル・プランニング技能士
ファイナンシャル・プランナー CFP®

柳澤 美由紀

やなぎざわ・みゆき

2006年になごみFP事務所を共同設立、各種資金設計のアドバイスなどを行う。09年には、(株)家計アイディア工房を設立し、家計管理の知恵やノウハウも発信中。著書に『老後のお金の「どうしよう?」が解決できる本』(講談社)など。

ファイナンシャル・プランナー CFP® セカンドライフ・アドバイザー

大塚 まさこ

おおつか・まさこ

若年世代には保険の見直しと家計のアドバイス。シニア世代には葬儀・相続・高齢者住宅などのセミナーを実施し、元気なうちに行動を起こす必要性を説く。自らの「終末期医療」の意思表示を記す重要性も啓発中。FP仲間と「くらし設計塾」を設立し金銭教育も実施。

「独りの老後」の不安を総点検

総務省統計局が5年ごとに行っている「住宅・土地統計調査」(平成20年)によれば、平成10年から平成20年までの10年間で、高齢者の単身世帯は243万世帯から414万世帯へと7割以上も急増しています。

もともと独身だった人、身よりがいかなかった人でなくとも、配偶者に先立たれたり、子どもや親族が遠方で暮らしているという場合、誰もが独りで老後を送る可能性を否定できない時代になってきています。

独りで過ごす老後。ちょっと想像

ただで、心配ごとが次々に浮かんできそうです。しかし、いたずらに不安を募らせるだけではその解消にはつながりません。独り暮らしの老後がどのようなものかを知り、「どうしよう?」を「こうすればいい!」という、安心に変えるための備えをぜひ始めましょう。

「衣食住」の費用はどう変わる?

年を重ねることによって起こる暮らしの変化を、衣食住に分けて予測してみると、「衣」は、それほど大きな変化はなく、むしろスーツなどの仕事着がなくなる分、費用は軽減さ

れる可能性が高くなります。

逆に、それなりに費用がかかってくるのが「住」。体力が衰えてくると、階段や浴室、トイレなどに手すりを取り付けたほうがいい場合もありますし、段差をなくするためのスロープを設置している世帯も多いようです。こういった費用は介護保険サービス

の範囲内でまかなえるものもあり、要介護度にかかわらず、支給限度額は20万で自己負担はその1割です(例) 改修費100万円の場合、保険給付18万円、自己負担82万円)。また、若いころとは違った視点で考えなければいけないのが「食」です。こつりしたものを受け付けなくなっ

てきたり、食べる量自体も減ってくるので、健康な体であれば、高齢者の食費は次第に減少していく傾向にあります。

しかし、食事はおいしくいただくことができても、その食事をどのように用意したらいいか考えたことはあるでしょうか? 年を重ねると、足腰が弱って台所に立てない、買い物に行けないという状態になるかもしれませんし、認知症を発症して食事の作り方がわからなくなることもあるかもしれません。その際に、どのようなサービスが利用できるのかを調べておくことが、老後の「食」を考えるポイントになって来るのです。

賢く使いたい サービスや取り組み

例えば、日々の買い物に不便を感じるようになってきたら、ネットスーパーなどの食料宅配サービスが便利です。お米やキャベツなどの重い食材もスタッフが自宅まで届けてくれるので、ほしい食材の購入をあきらめる必要もありませんし、「1回いくら」と使うお金の限度を決めてから注文できるので、無駄遣いの防止にもなります。

調理自体が困難、あるいは料理は苦手という人なら、調理された食事を届けてくれる宅配サービスを利用してはいかがでしょうか。最近では、コンビニやファミリールーレストランが相次いで参入し、1食分の注文からOK、和食中心の献立など、高齢顧客を意識したサービスも多く、1食あたり500〜1000円程度と、お値段も比較的気軽に利用できるものがあるのが中心です。

一方、1人での外出に不安を感じるようになったら、高齢者の外出を介助するボランティア団体に登録するのもひとつの方法。このような活動を行っている団体は各地で登場していますが、通院やお墓参りのほか、ショッピングや友人との会食など、外出目的は問わないところがほとんど。

身体機能が衰えてくると行動範囲が狭くなりがちですが、このようなサービスを利用すれば、毎日の張り合いを失わずにすむでしょう。利用費用は登録費や年会費に数千円を要するだけで、都度料金は発生しないところが多いようです。

さらに、外出自体が困難になってきたら、車椅子や寝台のまま移動できる介護タクシーという手段もあります。

ライフスタイルに合わせる 独り暮らしの住まい

老後は住まいに対する新たな要望が生まれる可能性も考えられます。そんな希望に応える新制度も知っておきましょう。

例えば、移住・住み替え支援機構が実施している「マイホーム借り上げ制度」は、50歳以上の人の持ち家を最長で終身にわたって借り上げ、若年層世帯などに転貸することで、賃貸保証をしてくれる制度。入ってくる賃料は市場相場よりやや低めにはなるものの、この制度を利用することにより、自宅を売却することができます。現金収入を得ることができます。

一方、自宅を担保にして融資を受け、持ち主の死後に金融機関などが家を売却して清算する仕組みが「リ

バースモーゲージ」。最近では、毎年1回一定額を受け取る方法や、設定枠内なら必要な時に必要な額を引き出せる方法などを選択できます。自宅があるのに相続人がいない、または残す必要性がない方には適しているかもしれません。ただし、貸付期間

が(終身ではなく)例えば10年の場合、10年を超えて長生きする間は、それ以上の融資を受けられない可能性が高いので注意してください。

独り暮らしで 気をつけたい金融トラブル

高齢者を狙った詐欺事件や金融トラブルが後を絶ちません。退職金などのまとまったお金を持っているうえ、将来の生活に不安を抱えている高齢者は格好のターゲットになってしまいがち。テレビや新聞では、振り込め詐欺の事例が頻繁に報道されていますが、最近被害が急増しているのが、「未公開株の詐欺的商法」です。

この商法は、まったく上場の見込みがない株を、「有望株なので、いま購入すれば資産が2倍、3倍になります」といった巧みな口上で買わせるというものです。お金を振り込んだ後、いつまでも株が届かず、不審に思ってから電話をかけるとその番号はすでに使われていなかった、というケースが多

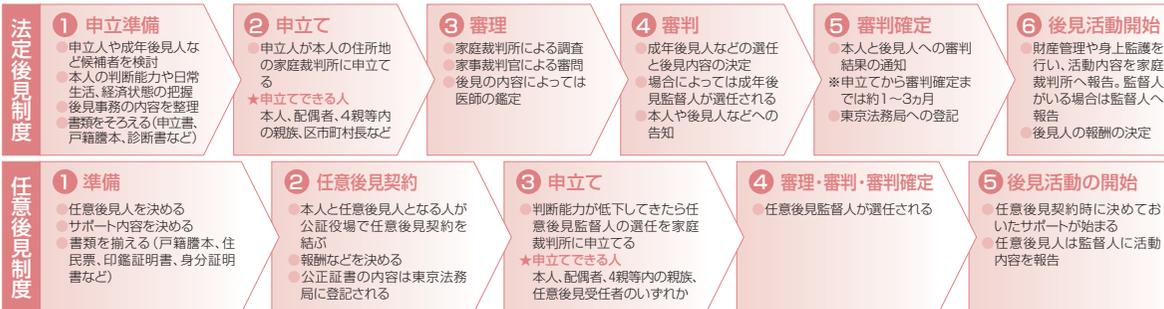
いようです。また、振り込め詐欺が、単独犯から警察、弁護士、被害者などの役割を決めた複数犯による「劇場型」に変わっているように、この手の詐欺事件は、巧妙に手口が変化し続けているのも特徴です。

万一、被害に遭ってしまったら、警察や国民生活センターが最寄りの消費生活センターなどに相談を。状況に応じて、お金を取り戻す方法などについてアドバイスが受けられます。

「お金の不安」を やわらげるために

詐欺商法と並んで、高齢者のトラブルが増えているのが、リスクの高い金融商品。満期になった定期預金を利率変動型や外貨建ての個人年金に預け替えてみたものの、仕組みをよく理解していなかったために元本割れとなって慌てる、というケースなどが多いようです。

金融業者は、顧客の資産状況や投資に関する知識、理解度を十分に把握したうえで商品を勧めなければいけないという「適合性の原則」を遵守することが義務づけられています。結果的に契約に伴うリスクを負うのは自己責任。何かを判断する際は独りで決めず、信頼できる人に必ず相談する、少しでも違和感を覚



確定までにかかる費用 法定後見制度 書類などの諸費用が医師による鑑定の費用など合わせて7~13万円程度かかります。
任意後見制度 任意後見契約時とその後の申立ての手続き時にかかる費用を合わせて3~5万円程度かかります。

参考資料:品川成年後見センター発行「マンガで読む成年後見制度」

「備え」は動けるうちに
 独りの老後の不安と言えば、最も気になるのがいわゆる「孤独死」ではないでしょうか?

えたら消費生活センターなどに問い合わせるといった自分自身のルールを徹底してください。
 ほかに、家族に勝手に年金を使われてしまうといった経済的虐待や、認知症気味になってお金をいくら使ったのかわからなくなってしまうなど、高齢者を取りまくお金の不安はつきません。そこで、知っておきたいのが「成年後見制度」です。
 認知症や精神障害などで判断能力が十分でない人が、悪徳商法、経済的虐待などの不利益を被らないために、家庭裁判所によって選任された後見人が財産管理や法的事務手続きを代行するこの成年後見制度。「法定後見制度」と「任意後見制度」にわかれますが、まだ判断力がしっかりとっている今のうちから、将来を見越して対策を立てておきたいなら、「自身」が信頼できる支援者を後見人候補に選ぶことができる「任意後見制度」を選択するといでしょう。制度の詳しい内容は、最寄りの成年後見センターへ。

孤独死は、警察庁の死因統計上は変死に分類されるため、はっきりとしたデータはありませんが、内閣府が2010年に発表した「高齢者の地域におけるライフスタイルに

後見人の主な仕事内容

身上監護	介護契約や施設入所契約など本人の身上の世話や療養看護に関すること	医療関連	健康診断などの受診
		本人の住居関連	住居確定や契約、費用の支払いなど
		施設の入退所関連	老人ホームなどの施設の入退所や費用の支払い、処遇の監視など
含まれないもの		介護・生活関連	介護保険の利用や介護サービスの依頼、費用の支払いなど
		教育やリハビリ関連	教育やリハビリに関する契約や費用の支払い
			毎日の買い物や身体介護 賃貸契約の保証人や入院・施設入所の際の身元保証人、身元引受人など 治療や手術、臓器提供についての同意 遺言や養子、認知、結婚、離婚などの意思表示
財産管理	本人の資産や負債、収入および支出の内容を把握し、本人のために必要な支出を計画的に行いながら資産を維持していくこと	権利証や通帳などの保管	
		医療関連、遺産相続などの各種行政上の手続き	
		収入(年金、給与、預貯金、生命保険など)、支出(公共料金、住宅ローン、税金、保険料など)の管理 銀行や郵便局など金融機関との取引 不動産など重要な財産の管理、保存、処分など	

近所の人をまったく知らない、何から始めたらいいのかわからないという人は、ぜひ近くの地域包括支援センターや社会福祉協議会(社協)を訪

関する調査」によれば、孤独死を身近に感じている高齢者は42.9%もいるということです。
 このような心配を現実のものにしない方法は、やはり、高齢者自らが地域とのつながりを作っていくこと。孤独死の増加を受け、民間企業でもさまざまな防止サービスを始めています。食料や新聞などの宅配に安否確認がオプションで付けられたり、電気ポットの利用状況を遠方に住む親族に携帯メールで送信してくれるサービスなどがそれにあたりますが、万が一連絡が取れなくなっても、宅配業者には入室する権利はありませんし、遠方の親族はすぐには駆けつけられないかもしれません。しかし、近隣に知り合いがいれば、「最近、あの人の姿を見ないから心配ね」と、気軽に自宅に立ち寄ってもらえます。気の置けない友だちができれば、「もしものときはお願いね」と、カギのありかや大家さんの連絡先を教えておいてもいいでしょう。体の自由がきくうちからさまざまなパイプを積極的に作っておくことがセーフティネットになります。
 もし、これまでは仕事一筋で、ご近所の人をまったく知らない、何から始めたらいいのかわからないという人は、ぜひ近くの地域包括支援センターや社会福祉協議会(社協)を訪

れてみてください。

加えて、倒れても自分で救急車は呼べるように携帯電話を所持するとか、かかりつけ医や担当ケアマネジャー、家族などの電話番号を紙に大きく書いて張っておくといった小さな備えの積み重ねをすれば、いざというときに役立ちますし、独り暮らしの不安をやわらげてくれることでしょう。

自分らしい「最期」を迎えるために

ラストライフプランニングという考え方

認知症や孤独死に対する不安や恐れは、「人生をそんな形で幕引きしたくない」という思いからわき起こるものだと思います。誰もが、「自分の望む形で、自分らしい最期を迎えたい」と願うのではないのでしょうか。価値観が多様化している現在、葬儀は簡素に済ませたいと思う人、もし意識がなくなっても延命措置を望まないと考ええる人など、その願望の形はさまざまです。

そこで、最近注目を集めているのが、「ラストライフプランニング」。納得できる最期を迎えるために、生前から自分の終末期の形をデザインしておこうという考え方です。

「エンディングノート」を書いてみましょう

人生の最期のイメージは、頭で考えるだけでなく、ノートなどに書き出していけば、より具体的にデザインできるようになってきます。そこで、ぜひやってみてほしいのが「エンディングノート」の作成です。

これは、自分らしい終末期の形を実現するための遺言書のようなもので、自分の死に対する考え方や、死後、離れて住む親族や親しい人たちに知っておいてほしいこと、やってほしいことなどを記載しておくものです。葬儀や埋葬などに関する希望だけでなく、認知症などで自分の意思が伝えられなくなった場合を想定し、介護や看護に関する希望も記載しておくといでしょう。

以下に、エンディングノートに書き留めておく役立つ項目のヒントをあげておきます。

●介護・看護について

- ・病名や余命の告知は必要か
- ・入院費の支払い方法は
- ・延命治療を望むかどうか(尊厳死の希望は思考力のある元氣なうち
- に書き残しておく)と親族に苦渋の選択をさせずに済みます)

●葬儀・埋葬について

- ・臓器提供を希望するかどうか

・エンバーミング(遺体への洗浄、腐敗防止・修復などの処理)を希望するかどうか

・葬儀をするかしないかの意思と、希望する場合はその葬儀のスタイル(すでに葬祭業者を決めている場合は、その連絡先)

・葬儀に呼んでほしい人(呼んでほしくない人)のリストと連絡先

・遺影は自分で選んで託しておく

・埋葬方法についての希望

●金融資産や負債などに関わる事務手続きについて

- ・金融機関の口座保有先、印鑑の保管先
- ・法的遺言書(コラム参照)がある場合はその保管先
- ・保険やクレジットカード会社などの連絡先
- ・ローンや借金がある場合の連絡先

・定期購読している雑誌や、スポンジムのように会員になっている団体があればその連絡先

エンディングノートの作成は、もちろん、一度限りで終わらせる必要はありません。誕生日などの節目ごとに見直しをしてもいいですし、追加したい項目が思い当たれば、どんどん作りかえていいのです。法的な遺言書

エンディングノートに書くことの一例

自分の終末期の希望	自分の死後の希望や思い
・介護などが必要になったときに誰に介護してほしいか	・配偶者にしてほしいこと
・どこで介護してほしいか	・子どもや孫への希望はあるか
・余命の告知はしてほしいか	・ペットをどうしてほしいか
・入院・介護費用はどうやって支払うか	・仕事の引き継ぎについて
・延命治療をしてほしいか	・遺言書について
・臓器提供や献体の希望はあるか	・財産についてどうしてほしいか
・葬儀のやり方はどんな希望があるか	・愛する人へのメッセージ
・遺影に使う写真の希望はあるか	

とは異なり、スタイルもまったく自由。大学ノートなどに記載してもOKですし、追加訂正がしやすいようにルーズリーフを活用するのも便利だと思います。最近は、書店などでさまざまなスタイルのエンディングノートが販売されていますから、まずはそちらから初めてみてください。

意思は、誰にどう託すか?

主人公の死後、親族が集まる場で初めて遺言が公開されるというシーンをドラマなどではよく目にしますが、葬儀も埋葬も終わってから亡く

なった人の意思がわかっても、すべての祭りで。せっかく作成したエンディングノートは、生前、できれば、病気で寝たきりになったり、認知症が進行したりする前に、どこに保管してあり、どのタイミングで、誰に見てほしいのかを知っておいてもらう必要があります。

独り暮らしの場合は、連絡事項に関してはこの人、葬儀についてはこの人、遺されたペットのお世話はこの人、遺されたペットのお世話はこの人、遺されたペットのお世話はこの人という具合に、信頼できる周囲の人たちに、分担制であらかじめお願いしておきましょう。ただし、財産分与やお金がらみの事柄は、手続きが煩雑なうえ、トラブルのもとになりがちなので、利害関係のない専門家に任せるのが安心でしょう。

日本人は「死」について考えることをタブー視しがちですが、人生の最期の日は誰にでも必ずやってきます。病气などで突然亡くなる可能性も考えると、残された親族や周囲の人たちが困惑しないためにも、元気なうちから死を意識することは大切なことです。理想の最期を思い描くことは、「今をどう生きるか」という発想にもつながります。きっと、残りの人生を充実させる良いきっかけにもなることでしょう。

〈構成・執筆 阿部志穂(編集部ライター)〉

「遺言書」の豆知識

自分の死後、きちんと意思を実行してもらうため、正式な形で作成された「遺言書」には一定の効力が法律で認められています。相続すべき財産がある、自分の死後、決めてほしい重大な事柄があるという人は、エンディングノートとは別に、「遺言書」を早めに作成しておくことが、亡くなった後に親族同士のトラブルを起こさないためには大切になってくるでしょう。

■「遺言書」で認められる事柄

例えば、民法で定められている法定相続分とは異なる配分で相続を希望している場合に、どの財産を誰にどのくらい相続するかを指定したり、法定相続分とは異なる配分や相続人以外に相続させたい、特定の団体に寄付をしたいなどの財産処分方法や子どもの認知や親権者のいない未成年者に後見人を指定したいなどの身分に関する事柄。遺産分割の内容や自分に対して侮辱や虐待をした相続人を廃除したいなどの事柄。祖先の祭祀を主宰する人や遺言者に代わって遺言を忠実に実行に移す遺言執行者の指定などに関する事柄などが、法的な遺言書において効力がある主な内容です。

■「遺言書」の種類

法的な遺言書は、大別すると2種類です。
●自筆証書遺言…全文を自筆で書いた、誰でもいつでも作成できる最も一般的な遺言書。日付の記載と遺言者の氏名が書かれ捺印されていれば、基本的には何を書いても構いませんが、遺言者の意思が実行されるには、遺言者の死後、遺言書を家庭裁判所で検認する手続きが必要です。検認とは遺言書の存在を確認し保全する手続きです。遺言書を封筒に入れ「開封せず家庭裁判所にて検認を受けること」と明記しておくで安心です。

●公正証書遺言…公証人が作成する遺言書。必要書類の提出や打合せのための日数を要します。それを後日、本人と証人の立会い

のもと、公証人が公証役場で遺言内容を読み上げ、最終的な本人の意思確認をします。公文書扱いになり、原本は20年間もしくは、本人が100歳に達するまでのどちらか長い年数、公証役場に保管されます。遺言の訂正には費用が発生するので慎重に。本人と証人の署名捺印と印鑑証明書、作成手数料(相続財産と相続人数により決定)が必要です。家庭裁判所の検認は不要ですが、2名以上の証人の立会いが必要です。証人には相続人や受遺者、また公証役場の職員などはなりません。そのほかにも「秘密証書遺言」、遭難など緊急事態に瀕した際の「特別方式の遺言書」などがあります。

■相続人のいない人こそ活用したい遺言書

単身者が遺言を残さずに亡くなると、財産は法律で決められた相続人に相続されます。もし、まったく相続人がいない場合、財産は国庫に帰属してしまうことになります。せっかく

く築き上げてきた自分の財産が、さして交際もない親族に相続されたり、国庫に帰属してしまうのなら、例えば、長年尽くしてくれた友人や献身的な介護を続けてくれたヘルパーの方に残したいと思うのも人情。慈善団体などに寄付して社会のために役立ててほしいと思う人もいます。だからこそ、生前から「遺言書」という形で確実なメッセージを残す必要性が、特に子どものいない夫婦や単身者の場合にはあるのではないのでしょうか。

また、遺言書には変造や紛失などのリスクが伴いますので、税理士や行政書士など、利害関係のない専門家を遺言執行者と決めておいた方が賢明です。もし、頼ることができる親族がいる場合でも、例えば、どの銀行の貸金庫に遺言書を預けているのかをAさんだけに伝え、その暗証番号はBさんだけに伝えるなど、情報を分散することによってリスクを回避する工夫は必要だと思えます。

【夫婦相互遺言の例】

遺言書	
遺言者	○○○○○は、次のように遺言する。
第1条	遺言者は、遺言者の有する一切の財産を、妻○○○○○(生年月日)に相続させる。
第2条	遺言者は、遺言者の死亡以前に妻○○○○○が死亡したときは、遺言者の有する一切の財産を、次のものに包括して遺贈する。 本籍 東京都○○○区○○ ○○丁目○番地 住所 東京都○○○区○○ ○○丁目○番地○号 受遺者 ○○○○ 昭和○○年○○月○○日生まれ
第3条	遺言者は祖先の祭祀を主宰すべき者として、第1条の場合は妻○○○○○を、第2条の場合は受遺者○○○○○をそれぞれに指名する。
第4条	遺言者は、この遺言の遺言執行者として下記の者を指定する。 東京都○○○区○○ ○○丁目○番地○○号 職業(または続柄) ○○○○ 昭和○○年○○月○○日生まれ
第5条	遺言執行者に対する報酬は、遺言者がこの遺言について遺言執行者との間で取り決めた金○○万円を支払うものとする。
平成22年○○月○○日	
東京都○○○区○○ ○○丁目○番地○○号 遺言者 ○○○○ 印	

補足:上記は子どものいない夫婦の遺言書の見本です。夫・妻各々が上記のような内容で別々に書きます。高齢の子のない夫婦の場合親が他界していることが多く、妻(夫)と兄弟姉妹が法定相続人になります。全員の戸籍謄本や印鑑証明書が必要となり高齢者にとっては、かなり煩雑な作業で時間を要します。しかし、遺言書があれば遺留分の請求権のない兄弟姉妹を除外し、妻(夫)だけを法定相続人にできます。遺言書の効力が最も発揮される例ですが、最終的には夫婦亡き後の相続財産の受遺者などを決めておく必要があります。「一切の財産」には、不動産、預貯金、動産など全てが含まれています。作成後、封筒に入れて封印し遺言執行者に預けておくといでしょう。安全で確実な公正証書をお薦めします。