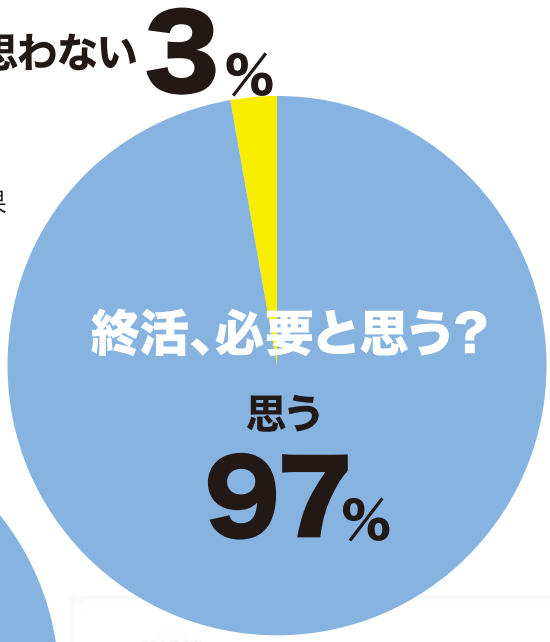
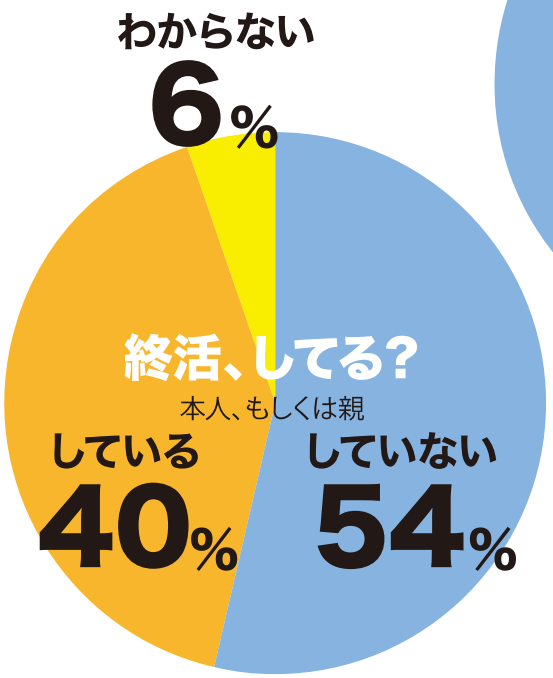
資料5

終活、「ほんとのところ」。

もはや、知らない人はいない「終活」。では実際、みんなはどう思ってる？どうしてる？リディアーモ編集部スタッフが聞き込み調査！

主に40〜80代、計79人に聞いた結果





「終活、必要と思う？」には、79人中77人、実に97％の人が「必要」と考えていました。それでは実際に「終活、してる？」には、43人の人が「していない」と答え、「している」と答えたのは32人。4人の人は「わからない」と答えました。ほとんどの人が「終活は必要」と考えてはいるけれど、実際には4割程度の人しか終活はしていないということがわかりました。ただし、「している」の中には、「着ない洋服を処分したから終活している」「通帳の場所だけ教えてもらった」「私が死んだ後は全部捨てていいと伝えてある」といったことも含まれています。「終活の定義」が人それぞれということも見えてきます。

「していない」の中には、「できない」、「しづらい」という声もありました。「親にはそれとなく言っているけど、具体的には進んでいない。（50代女性）」「そんな話をすると『早く死んでほしい』と思われるのではないかと可哀想な気持ちになるからできない。（40代女性）」「デリケートな問題なので言い出せない。（50代女性）」

そして、「していない」の中には、「しなかった」という過去形も。「父親が亡くなった際に何も聞いていなかったため、終活の話し合いの重要性を痛感。今は頻繁に母親と話し合う機会を設けている。（40代女性）」「母親が病気で施設に入ったので、やりたくてもできない。早く話し合っていれば…と後悔。（50代男性）」「先日、母親が急死。とりあえず葬儀を終えたものの、バタバタしてしまい、本人の満足するお見送りができたかどうか不安。もっと本人の希望を知っておきたかった。（50代女性）」

「終活は不必要。縁起でもない。死んだら残った者が好きにすれば良い。（80代女性）」という考えの人もいますが、親の終活をしなかった、できなかった人の中には「しておけばよかった」という後悔の気持ちを持つ人も。様々な考え方があって、当然。そこに正解や不正解はありません。ただ、残された人が、どんな「思い」を抱いて生きていくことになるのか考えることは、きっと大事なこと。残していく人のことを思いやること、それは最後で最高のギフトかもしれません。

終活、9つのこと。

1	**モノの整理**	これからの生活に必要ではないものは処分
2	**医療の意思表示**	病名や余命の告知、延命治療、臓器提供について
3	**銀行口座の整理**	できるだけ口座はまとめ、他の口座は解約
4	**クレジットカードや会員カードの整理**	使わないカードは解約
5	**財産の整理**	土地、建物、自動車、預貯金、収集品、ローンなどを書き出す。相続させたい場合はそれらのこともはっきりとさせ遺言書を作成（公正証書遺言または自筆証書遺言）
6	**葬儀について**	形式や、呼んでほしい人、かけてほしい曲や、使ってほしい花などの希望。遺影用写真の用意
7	**お墓について**	どこのお墓に入るのか、新たにつくるのか、散骨や樹木葬など
8	**「秘密」の整理**	家族に知られたくない、見られたくないものの処分（昔の日記や、写真、手紙など…）

9 エンディングノートを書く

1〜8のこと、その他気になることすべてを家族に伝えるために

- 個人情報（本籍、年金手帳やマイナンバーカードの情報とその保管場所）
- 知人情報（知らせてほしい親戚や知人の連絡先）
- 医療情報（かかりつけの病院名、病歴、服用している薬）
- 保険情報（保険会社名、契約プラン、契約者名、保険金受取人）
- 財産情報（所有する預貯金や不動産、株や投資信託）
- 介護の希望（入居したい施設や具体的な介護方針）
- 葬儀の希望（希望する葬儀の内容や納骨の方法、喪主）
- 遺品の扱い（処分や、渡してほしい人）
- デジタル情報（スマートフォン・インターネットのIDやパスワード、メールアドレス）

…など

まずは、エンディングノートから始めよう。

上記では「9」になっているエンディングノートですが、何から手をつけたらいいか分からないという方は、まず、エンディングノートから取り組んでみましょう。自分に関する情報を整理することで、「不必要」「必要」な事柄が浮かび上がってきます。雑多な情報や感情も整理することができ、これまでの人生を振り返り、これから先の人生をどう生きていきたいかも見えるようになります。また、エンディングノートを残すことは、家族にとって、多くの法的手続きや決めごとに対して悩まなくて済むという大きなメリットが生まれます。

「終活」という始まり。

アンケートで「終活している」という方のコメントで印象に残ったものをご紹介します。

父親の免許証返納催促をきっかけに、エンディングノートを購入。記載してもらっている最中です。諸々の項目について本音で討論するため、話し合いの場には嫁も婿も孫も参加させず、両親と私と妹のみ。その家族会議を月に一度のペースでしています（50代男性）

亡くなった父は、終活をしていました。断捨離をし（でも、大好きなパソコンは最新式を買ったけど）、公証役場にも行き、遺言公正証書も作りました。お金についても、どこの銀行にいくらあって、それはこうしてほしいということが明確に記されていたので残された私たちがもめることも一切ありませんでした。

公正証書を作るにあたり、私に思いを伝えてくれて、とても良い時間が過ごせました。おかげで「お父さん、幸せに育ててくれてありがとう」と普段だったら絶対に恥ずかしくて言えない言葉も言えました。「お母さんのことが心配なんだ、くれぐれも頼むな」と父の気持ちも受け止めることができました（50代女性）

終活とは、最初にお伝えしたように「人生の終わりのための活動」のことです。終活は残された家族に迷惑をかけず、残された家族が困ることなく、諸々の手続きなどができること。

終活は、気持ちを伝え合うこと。

もちろん、そのことは大変重要なことです。でも、それだけでは寂しい。終活は親だけにさせて、子どもはタッチしない、ということも寂しいこと。コメントをいただいた方のように、親子で話し合い、伝え合う中で親自身はこれまでの自分を振り返り、今の自分を見つめ直すきっかけになり、これからどういうふうに生きていきたいかということも見えるかもしれません。子どもの私たちは、知らなかったこれまでの親の人生や、気づかなかった親の気持ちに気づくことにつながるかもしれません。アンケート結果では親が終活をしているのかどうかわからないという答えも。必要なのは終活しているかどうかではなく、「同じ時間を共有し、気持ちを伝え合う」ということ。その時間は、きっと親にとっても子どもにとっても、かけがえのない時間になるはずです。

最後の時間を大事に、きちんと見送るために。

このようなコメントも。【母は急死だったため、終活など全くしてませんでした。母しか家のことがわからないので、家族でパニック状態になり、なにもかもわけもわからず、とにかくバタバタ。これまで、ほとんど会ったこともない親戚とお墓のことで揉めたり、悲しむ暇もない見送りとなりました】。

大切な人とのお別れの最後の時間は大事に過ごし、きちんと見送りたいものです。そして、それができると、家族には後悔や心残りといった、マイナスな気持ちを後々まで引きずることもなくなります。

終活は「親子関係」の再構築の始まり。あまり会う機会がない、それほど深い会話をしないという親子はもちろん、常日頃から会話をしている親子でも、なかなか踏み込んで、詳細にしにくい部分を、一緒に考えて伝え合ってみましょう。残していく家族のため、見送る家族への感謝のため。全ては「自分」という一人称ではなく、「あなた」という二人称のため。「親子のコミュニケーション」という終活を一緒に始めてみませんか？