

# 私らしい生き方

人生のエンディングまでを考える



たとえ今は元気だとしても、体の衰えによる判断能力の低下や不慮の事故による長期入院など、思いを伝えられなくなる時は、突然やってくることもありま。最終まで自分らしく生きられるよう、人生を振り返り、今後の希望や心配事を整理する「終活」について、さまざまな視点から紹介します。

## 新しい夢を見つける 人生の振り返り

澤 私が人生を振り返ったきっかけは、30代で病気を経験したことでした。人生という限られた時間の中で、夫や子ども、自分のことも、もっと大切に生きれば良かったと後悔したことで、子どもから「お母さんの人生、楽しそうだったね」と思われるように

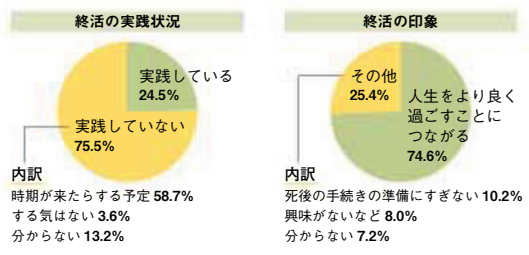
### 認定NPO法人 葬送を考える市民の会 代表理事 澤 知里 氏

核家族化、単身世帯の増加などを受けて、故人と送る人の思いを大切に。旅立ちの実現を目指すサポート活動に取り組む。町内会などの団体に向けた出前講座も実施している。



## 終活に対する 印象と実践の状況

人生の終盤を迎えるに当たり、自分の望むように準備する終活。市の調査によると、多くの方が終活の重要性を理解しているものの、実践している方は少ないのが現状のようです。



参考：札幌市営斎場・霊園利用者アンケート調査(2018年度)  
※回答者の約92%が50代以上

## 支援活動をする方に聞く 「今」を整理する大切さ

### 認定NPO法人 シーズネット 理事長 奥田 龍人 氏

シニア世代の「仲間づくり」「居場所づくり」「役割づくり」を目指して活動。北海道社会福祉士会会長などを務めた経験から、介護を受ける際の人間関係の大切さなども伝えている。



生きたいという気持ちになり、内気だった自分の殻を破って積極的にいろいろな活動を始めました。物事を前向きに捉えられるようになったので、人生の振り返りももっと早くても良かったと思っています。奥田 病気のほかに、子育てが落ち着いたときや退職といった節目は、人生を振り返るきっかけになりますよね。「これをやってみたら良かった」「ここに行けていないな」など、さまざまな思いが出てくると思います。それが新しい夢になって、実現に向けて頑張ろうと思えるはずです。年齢を重ねると面倒に感じることもあるので、元気なうちから考えてみてほしいですね。

## ノートに書くことで 伝わる最期への思い

澤 好きなものや趣味も振り返り、エンディングノートとしてまとめると良いですよ。

以前、死後の事務手続きを私たちの団体に委任されていた方が、介護施設でみとられたことがありました。連絡を受けて施設へ行ったところ、本人が好きだった映画の音楽を流してくれていたんです。施設の方から「ご本人が書いたノートが参考になりました」と沿うお見送りができました。

と言われたときは、胸が熱くなりました。奥田 医療の現場でも本人の思いが重要になりますよね。延命治療などは親族それぞれに考えがあり、立ち会う方は時間がない中で難しい判断が迫られます。本人の希望がノートに書いてあれば、他の親族も納得しやすくなります。

## 判断能力の衰えへの備えは... 成年後見制度

認知症や障がいなどで、物事を判断することが難しい方の権利を守るため、法的に支援するのが「成年後見制度」です。判断能力が衰える前に、誰にどのような支援を頼むのかを自分で決めておく「任意後見制度」のほか、家庭裁判所が法律に基づき、既に判断能力がない方に成年後見人、不十分な方に保佐人や補助人を選ぶ「法定後見制度」があります。

市では、3月下旬に成年後見推進センターを新設し、本人や家族からの相談を受け付けるほか、関連機関との連携を強化します。

高齢の方は地域包括支援センター、障がいのある方は市が委託する障がい者相談支援事業所でも相談できます。

詳細保健福祉局総務課(211) 2932

## 書いたことは大切な人と話し合う

**澤** エンディングノートはあくまで自分の希望なので、家族の気持ちを考えることも大切ですよ。書いてあることも大切。書いてあることの実現が難しいことだった場合は「希望に沿ってあげられなかった」と、家族を悩ませないようにすることもありますが、書いたことは押し付けにならないよう、大切な人と話し合うことが重要です。

**奥田** 例えば、最近では少子高齢化によるお墓の管理の問題があります。お墓を持つことが大事なのか、それとも負担になるのかなどは、やはり親族で話し合わないことからは避けよう。最近では少子高齢化によるお墓の管理の問題があります。お墓を持つことが大事なのか、それとも負担になるのかなどは、やはり親族で話し合わないことからは避けよう。

**澤** 家族で子の代、孫の代とお墓を維持できるか、話しておくことと良いですね。先祖代々のお墓となると、近くに住む親戚が管理してくれるかもしれませんが、今は合同墓や永

### 事例1 ノートの発見が遅かった話題にするのも大切



治療方針などのさまざまな希望をノートに書いたAさんですが、ノートの場所を大切な人に伝えていませんでした。お盆や年末年始など時期を決め、近況とともに年に一度は伝えておくことで安心です。



代供養墓などもあるので、継承が難しいのであれば、検討しても良いのではないのでしょうか。

### 介護や住まいのことも考えておく

**奥田** ほかに、突然亡くなる場合を除いて、介護が必要になる方も多いので、自宅での介護を受けたいか、施設を希望するかを考えておくことも大事です。今はサービス付き高齢者向け住宅や有料老人ホームなどもあるので、介護

## 整理した後にもう一步 事例に学ぶ 大切な人と話ししておく重要性



### 事例2 結局どれが最後の思い？ 日付を入れて形にしよう



気持ちが変わるたびに家族に話していたBさん。家族は、どれが最後の思いだったのか分からなくなりまして。考えが変わるのは当然のこと。ノートに残し、日付を入れておくことが大切です。

## お墓を適切に管理するために：無縁墓対策

管理する方がいなくなった無縁墓は、倒壊して近隣の迷惑になることも。例えば、管理してほしい方をノートに書いておくだけでも対策になります。

市営霊園の使用者の名義変更や墓じまいをして返還を希望する場合は、各霊園や保健所生活環境課で手続きをお願いします。

民間の墓地やお寺の納骨堂などを利用していらっしゃる方は、各施設へ直接お問い合わせください。

2855 詳細生活環境課へ(616)



▲市営霊園のお墓の約2割に当たる1万基が無縁墓の疑い(2018年度調査)

## 住み替えを考えたら... みな住まいる札幌

さまざまな事情で賃貸住宅の確保に困っている方の相談窓口。家族の人数や収入に応じた転居、介護を受けながらの一人暮らしなど、住まいるの相談に応じます。また、見守りサービスなどの各種生活支援情報、亡くなった後の手続きを委任する死後事務委任契約の相談先も紹介しています。

料金・予約方法無料。事前に受付時間10時～16時(土・日曜、祝・休日、年末年始は定休)。

詳細みな住まいる札幌(中央区北1西2オーク札幌ビル内) ☎(210) 6224



▲看護師やケアマネジャーなど、経験豊富な相談員が対応

## 自分のこと

- 氏名
- 生年月日
- 血液型
- 住所・本籍地
- 家系図
- 趣味・特技
- 食べ物の好き嫌い
- 好きなもの・好きな事
- お気に入りの場所
- 印象的な出来事などの自分史
- これからしたい事

## 大切な方への思いなど

- 家族や友人など  
(名前・関係・連絡先・思い出・伝えたい思い)
- ペットのこと  
(名前・血統書の場所・病院・フード・飼育してほしい人や施設とその連絡先)

### 奥田さんからの ワンポイントアドバイス

自分のことをまとめておくことは、介護を受けるようになったときにも役立ちます。どのような歩みで今に至るのかという情報は、本人らしいケアを行うための参考になります。

いきなり全ての項目を埋める必要はありません。好きなところ、書き出しやすいところから書いていくと良いでしょう。ここでは一般的な項目をまとめましたので、参考にしてみてください。

## 葬儀・法要のこと

- 葬儀の規模  
(盛大に・友人や知人も・親族のみ・その他)
- 喪主になってほしい人  
(配偶者・息子・娘・その他)
- 葬儀のスタイル  
(自分の宗教・お別れ会・その他)
- 葬儀費用  
(預貯金・互助会・保険・家族に任せる)
- 葬儀を依頼したい寺院・教会・神社・葬儀場  
(名称・住所・連絡先)
- ひつぎに入れてほしい物品  
※プラスチック・ビニール製品、ガラス・貴金属製品などは入れられません
- お気に入りの写真と保管場所
- 納骨場所  
(お墓やお寺の所在地・連絡先・管理を希望する人)

**終活を狙った悪質な商法にご注意を** トラブルに遭ったときは消費者ホットライン☎188へ  
▶使い方は本誌9ページ

## 資産のこと

- 銀行口座  
(銀行名・支店名・名義)
- 株式・有価証券など  
(内容・購入先)
- 生命保険  
(名義・会社名・種類)
- 遺言の有無と保管場所  
(自筆証書遺言・公正証書遺言・その他・書いていない)
- クレジットカード  
(会社名・決済口座・引き落とし日)
- ローン・借入金  
(借入先・内容・決済口座・引き落とし日・完済予定日)
- 年金手帳  
(番号・保管場所)
- 不動産  
(土地、建物、アパート・登記簿の場所)
- 賃貸借契約書  
(保管場所)

### 澤さんからの ワンポイントアドバイス

相続のことは法的な書類である遺言書に整理しましょう。エンディングノートを見せて話し合いやすいように、銀行口座やクレジットカードの番号は別の紙に書いて保存し、場所だけ伝えておくのがお勧めです。

実際にエンディングノートを書いてみる

## 介護・医療のこと

- 介護保険被保険者証・健康保険証など  
(番号・保管場所)
- どこで介護してほしいか  
(自宅・施設など)
- 誰に介護してほしいか  
(配偶者・子・介護サービスなど)
- 介護の費用  
(預貯金・年金・保険・その他)
- 介護時の財産管理  
(配偶者・家族・後見人など)
- かかりつけ医  
(病院・担当医・連絡先)
- 病歴や持病、アレルギー
- 常用薬とお薬手帳の保管場所
- 病名や余命告知  
(全て告知してほしい・告知してほしいくない)
- 延命治療  
(希望する・痛みの緩和ケアを重視・昏睡状態で回復の見込みがなければほしい・希望しない)

## 人生を見つめる時間を

過去のこと、今のこと、将来のこと——忙しい日々の中、考える機会は少ないかもしれません。この特集をきっかけに一度少し時間を取って、ノータに整理してみませんか。

大切な人を亡くしたとき……  
全区役所へ拡大予定の  
おくやみ窓口

遺族が必要な手続きの案内や書類作成の支援を行う「おくやみ窓口」を北区と清田区で先行して実施中。7月以降、全区に拡大予定です。

市ホームページ上に公開している「札幌市くらしの手続きガイド」もご利用ください。

詳細おくやみ窓口の予約は故人の居住区で北区☎(757)2560、清田区☎(889)2023、くらしの手続きガイドは住民情報課☎(211)22996

## 空き家の相談窓口

実家が空き家になったら……  
持ち家をどうするか考えておくことも大切。空き家として放置すると劣化が早く、景観を損ねてご近所に迷惑をかけたたり、外壁などの落下や火災で損害賠償責任を問われたりすることもある。



▲市のパンフレットは区役所(1ページ)やホームページなどで配布中

解体や売却、修繕や賃貸などでお悩みの方は、札幌商工会議所の相談窓口や市のパンフレットをご活用ください。

〈空き家の相談窓口〉  
料金 予約方法無料・事前に相談時間平日9時~17時30分。  
詳細空き家の相談窓口(中央区北1西2北海道経済センタービル札幌商工会議所内)☎(231)1373