第1部　終活編

話し合いの場を作る

意外と知らない親子の事情 終活は家族間の情報共有が鍵！

自分がどんな終末期を望んでいるのか、家族に負担をかけないためにどう準備すべきか。終活カウンセラーの石崎公子さんに話を聞いた。

終活カウンセラー
石崎公子さん
（いしざき・きみこ）
travessia（トラベシア）代表。終活系講座講師、個人相談など幅広い活動を行っている。著書に『失敗しないエンディングノートの書き方』（法研）など。

遺影選びを会話のきっかけに

終活という言葉が広がったのは最近のことだ。介護の受け方、墓や葬儀などを終活として自ら備えておくようになった背景には「家族内の情報共有の希薄化がある」と、石崎さんは指摘する。

「昔は祖父母から孫の代まで共に暮らし、暮らしのなかで死生観や葬儀のあり方などを受け継いでいました。しかし長寿命化が進み、また家族のあり方が変化したことで、家の持つ情報共有機能は薄らいでいます。親はどのように最期を迎えたいのか、自分たち家族の信仰している宗教や宗派は何か。親の死に直面したとき、これらの事柄を知らない子世帯が慌てるのも無理はないでしょう」

しかしあらたまって葬儀や相続について話すのは難しいものだ。離れて暮らす親子ならなおさらだろう。そんなときは、親子で一緒にエンディングノートを書いたり、また遺影にしたい写真を選んだりすると、気持ちや考えを話しやすいと石崎さん。

「遺影写真の撮影も素敵ですが、気軽に取り掛かるなら、まずは手持ちのスナップ写真からお気に入りを選ぶのがおすすめです。昔の写真を一緒に見ることで思い出が蘇ったり、親子でいいと思える写真が違っていたりと、会話が弾みます。そこから葬儀やお墓のことなども話し合えると理想ですね」

相続や遺贈寄付には遺言の準備も必要

終活といえばエンディングノートが象徴的に扱われるが、財産の引き継ぎ方を指示しておきたい場合には、エンディングノートとは別に遺言が必要になる。例えば死後に財産の一部をNPOなどに寄付したいと考えている場合は、遺言にその旨を書き残しておくと確実だ。そこで「ご家族に自分がなぜ寄付をしたいのか、寄付先はどんな団体なのかを伝えておくと、ご家族が遺贈寄付を受け止めやすくなります」と石崎さんは話す。

遺言の付言事項欄やエンディングノートを活用する手段もあるが、できれば元気なうちから少額の寄付をして、家族にもその話をしておくといいだろう。

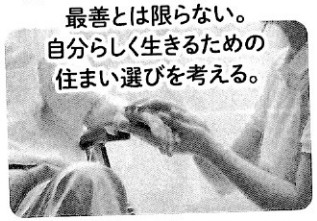
「終活をすれば、ゴールから逆算して今何をすべきかが見えてきます。〝今〟をより良く、豊かに生きる手段として前向きに終活に臨んでほしいですね」

第2部　シニアホーム編

住まいは人生の基盤

他人任せにすることなく 足と頭を使って情報収集を！

人生の長さが変わった今、最期まで自宅で過ごすことが最善とは限らない。自分らしく生きるための住まい選びを考える。



ライフステージの変化にふさわしい住まいを見つける

介護は子どもに委ねておけばいいと考えている人は少ないのではないか。むしろ子どもや配偶者に面倒をかけたくない、介護してくれる人に気兼ねをしたくないとの理由から、元気なうちから老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅（サ高住）への入居を検討する人が増えている。しかし高齢者住宅と一口にいっても、その種別はさまざま。今元気なのか、現時点で介護を受ける必要があるのかなど、本人の健康状態によってふさわしいホームの選び方も変わっていく。

シニアホームは、まずは元気な人向けか、要支援・要介護の人向けかで大別される。要介護向け施設の代表例は、特別養護老人ホームだ。入居者は原則、要介護3以上の高齢者に限定される。元気なシニアが住み替え先にするなら、有料老人ホームやサ高住などが現実的だ。

その中でどのような違いがあるのか。住まいと介護がセットで提供される『内付け』か、住まいと介護を別々に提供する『外付け』かで区分するとわかりやすい。

『内付け』で介護サービスを提供できるのは、都道府県、又は市町村から「特定施設入居者生活介護」の指定を受けた施設で、介護付有料老人ホームはすべてこれに該当する。要介護になれば施設のスタッフから介護を受けられ、サポートに切れ目がないため安心感がある。

	有料老人ホーム		サービス付き高齢者向け住宅
	介護付	住宅型	
概要	食事や清掃などの幅広い生活支援サービスを受けられる施設。自立した人向けの施設はアクティビティも充実している。		バリアフリー構造の高齢者向け賃貸住宅。安否確認や生活相談を提供する。
権利形態	主に利用権		主に賃貸借方式
介護サービス	施設スタッフによる介護	外部サービスを利用する	外部サービスを利用する
初期費用	0円から数億円まで幅広い		敷金

対して介護サービスが『外付け』の施設には、住宅型有料老人ホームやサ高住がある。外部事業者と契約する必要があるが、デイサービスや必要なレンタル機器を自分で選べるなど自由度は高い。

サービスの違いを理解せずに入居すると、「期待と違う」と退去する事態にもなりかねない。食事の試食や体験入居、面談などを重ねて、スタッフや施設の運営方針などを事前に確かめておきたい。このほかにも医療・介護との連携や看取りの有無、医療行為の可否などチェックすべき事柄は多い。現地に足を運び、人と会い、情報収集をしっかりとやっておきたい。真剣に向き合えば、納得いく住まいに出会えるはずだ。