

終活の一環として寄付を考える 「遺贈寄付」という選択

終 活の一環として、近年「寄付」が注目を集めている。元気なうちは病気や事故など万が一の備えが必要なことから、思い切った寄付はしづらい。しかし亡くなった後であれば先々の心配をせずに、支援したい団体へとお金を寄付できる。このように死後に財産の一部をNPOや公益法人などの公共性の高い団体へ寄付することを「遺贈寄付」という。

遺贈寄付にはさまざまな手段があるが、一般的な方法は遺言で寄付を指示しておくことだ。あらかじめ「どの財産を」「どれだけ」「どの団体に」寄付したいかを指定し、遺言執行者にその実行を託す。その際、遺贈寄付が子供や配偶者など相続人の遺留分を侵害していないいかなどを確認しておこう。自分がなぜ寄付をしたいのか、寄付先に選んだ団体のどのような活動に共感したのかなどその思いを遺言の付言事項などに書き残しておくと、家族が受け止めやすくなる。

ことから始めてください。エンディングノートにはお墓や財産目録、どんな人とお付き合いがあるか、終末期の医療や介護の希望など、終活において考るべき事柄が網羅されています。その項目を眺めていると、自分が何を対策すべきか、準備が不足している部分はどこかが見えてきます。

——親に終活を始めてほしいけれど、切り出せないと子世

代からの悩みもよく聞きます。石崎 終活を進めるにはエネルギーが必要です。それに、死んだ時のことなんて、あまり考えたくない人も多い。親に終活をやってほしいなら、自分も一緒にやるという姿勢を見せることが大事です。例えば「私はエンディングノートを書いてみたいんだけど、お母さんも一緒にやってみたい?」などと誘うといかもしだ

トを書き進めることは子が親の死生観などを知る良い機会にもなります。それでも書くのが大変という方は、遺影にしたい写真と一緒に選ぶのもいいですね。文字で書き残すのはハードルが高くても、おしゃべりしながら写真を選ぶだけなら親に切り出しがやすいと思います。

——エンディングノートを書き

幸福度をおいて折線グラフにしていくもの。キャリア教育では一般的に使われる手法で、終活にも有効です。過去を思い出すきっかけになり、先の人生を見通すことがあります。

石崎 せつかくエンディングノートを書くのであれば、まずは自分自身の人生を振り返ることに活用してほしいですね。人生で苦しかったこと、夢中になれた事柄などを思い浮かべていくうちに、自分自身の人生で何が重要なのが浮き彫りになつてきます。ただ、過去の棚卸しに不慣れな人は、ノートを前に筆が止まってしまうかもしれません。そんなときは「人生グラフ」の作成がおすすめです。これは、横軸に時間、縦軸に人生の充実度や

か
がそ
うで
はない
んですね
石崎 私は終活に取り組むうえ
でいつも心に留めている言葉があ
ります。「人は生きるようによ逝
く」。ホスピスにいた僧侶から聞
いた言葉です。人がこれまでど
のように生きてきたかが、亡く
なる瞬間に凝縮される。だから
こそ終活ではこれまでの生き方
が問われるのです。自分はどん
な人たちとどんなふうに関わ
ていきたいか。終活は生き方を
見つめ直し、一日一日を大切に、
より良く生きるために指針とな
ります。

特別広告企画 終活・エンディング特集

家族の在り方が変化し、葬儀やお墓、介護などを家族任せにせず、自分たちの手で備える「終活」が広まってきた。一方で、なかなか手が付けられないという人も多い。どう取り組めばいいのか、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
(しのざき きみこ)

国連UNHCR協会／築地本願寺／赤坂一ツ木陵苑 みどり生命 交通遺児育英会
Izavassia(イザヴィア) 代表: 佐藤 勝彦 様
個人相談など幅広い活動を行っている。書
店「失敗しないエン
ティグメントの書き方」
データ研究など

——「家」意識が薄くなり、お墓の承継に悩むといった声も増えています。

石崎 まずは終活の全体像を見通し、これから的人生をイマジすることが必要です。そう考えたときに、エンディングノートが役立ちます。無理に書こうとしなくてもいいんです。まずは白紙のエンディングノートを「見る」こと。「書く」よりも、まず「見る」

白組のエンターテイメントで
全体を俯瞰する

悔いなく生きるために 終活の始め方

家の意識が変わり
お墓も多様化した

家の意識が変わり
お墓も多様化した

し都会に出たり、海外に行き離れて暮らしている場合もあるでしょう。将来お墓の承継者が不在になったり、管理が子どもたちの負担にならないか心配に思ふ方が増えています。こうした