



終活と「エンディングノート」

2年前私の妹が癌で急死しました。生前妹は自分の遺産は全て社会福祉事業に寄付すると言っていました。しかし死後そうした希望を書いた書類が一切見当たりませんでした。膨大な遺産は、相続権者に相続され、妹の遺志が報われることはありませんでした。

終活とは、いつか必ず迎える「死」のために自分の考えを大切な人やその後の整理をしてくれる人に伝え、いざという時に残された人が困らないようにしておく活動です。

終活と言っても、多くの物品を断捨離しておくことも大切ですが、残された者が困らないように自分の意思や希望をきちんと整理した記録（エンディングノート）を残しておくことも大切です。

死後、残された者には多くの労力を要する事柄が起きてきます。葬儀の形式や墓についてのこと、保険や年金など公的書類の手続きのこと、貯金や資産など遺産の整理のこと、また最近はデジタル情報や資産の整理など多くの複雑な作業が必要になります。

また、死に至らなくても認知症になる前の意思表示や終末期医療のあり方など事前に決めておくことも大切だと思います。

そうした中、これらのことを網羅したエンディングノートを書いておくことが重要です。これは自分の人生の振り返りだけでなく、残された者あるいは自分の最後を片づけてくれる人たちの負担の軽減もあります。

ゆっくりで良いので一度エンディングノートの作成に取り組んでみるのもいかがでしょうか。

A.F.

エンディングノートおすすめの6項目

- ①人生の振り返りについて（自分の基本情報、思い出、大切な人へのメッセージ等）

※基本情報：本籍、生年月日、年金・医療・介護等の行政情報、親族情報、自分史・・・

- ②もしものときの介護について（認知症や要介護状態になった時の希望等）

- ③もしものときの医療について（医療情報、終末期医療、延命治療の希望等）

- ④葬儀、墓について（葬儀、納骨方法の希望等）

- ⑤財産、相続について（預貯金、不動産、生命保険等基本情報、遺言等）

- ⑥これからの人生について（希望する仕事、ボランティア、地域活動、趣味等）

支援員のひとり言

私、本年71歳になる。れっきとした高齢者である。1年半以上も続くコロナ禍の中、真面目に不要不急はもちろん必要な外出さえ控えていた私に、高齢者の支援ができるだろうかと不安を抱えつつ、トーチの活動に挑戦している。

高齢者が住み慣れた地域で自分らしく生きるということが我がトーチの活動目的なのだが、私は、どうも結論を急ぎすぎてしまう癖がある。何らかの成果をあげないと気がすまない。しかし、利用者さんである相手も生身の人間、体調や気分が良い時ばかりではない。(自分もそうだ。風邪をひくと若い時と違って治りが悪い。)例えば、通院の声掛けをすると、先ほどつい一杯飲んでしまったとくる。このまま医者に行けば、絶対お小言頂戴は必須。自分が悪いと自覚しながら嫌なものだ。今日のところは無理強いせずに諦める。

また別の利用者さん、つい、この人は毎年確定申告をしているのだろうかと思ってしまう。医療費控除や障害者控除、寡婦控除などなどと言い出すと、利用者さんの財布の中身まで聞くことにならなければならず、まだまだお付き合いの浅い間柄、おいそれと相手も簡単には打ち明けるわけがない。まだまだいらんお節介になるからと思い自重する。

何事も一朝一夕に物事はすすまない。契約月から会費をいただいているから早く結果につなげたいと思いながらも、まずは利用者さんに顔を覚えてもらい信頼を得ないとこの活動はすすまないと自覚している。焦りは禁物と矜持する。

K.I.

<活動日誌>

去る10月6日で法人設立1周年を迎えました。利用会員も直近3ヶ月間で6名増え12名となりました。増えた要因は関係機関からの紹介やパンフレットやホームページでの広報活動によるものです。正会員、賛助会員も増えてくると良いのですが・・・。

<会員の状況>

正会員13名、賛助会員13名、利用会員12名

<編集後記>

コロナの緊急事態宣言もようやく解除され少しほっとしています。しかし、行動制限も緩和されるということですから、冬に向けて第6波も心配です。引き続きマスク、手洗い感染対策をとっての活動が続きます。

<発行元> 特定非営利活動法人権利擁護トーチ
名古屋市天白区池場四丁目802番地の2
TEL/FAX 052-803-6581