

◆特集◆ 変わりつつある終活事情

以前の日本は、長男など後継ぎが同居して両親の世話をする「老後は子どもに頼る」という考え方が主流でした。しかし、核家族化が進んだ現代の日本では、老後も子どもと離れて暮らすライフスタイルが一般的となり、「子どもにできるだけ負担をかけたくない」という思いから、最期まで人に頼らない自立した生活を望むという人も増えてきています。また、単身者や夫婦のみの世帯など、子どもがいない家族の割合も年々増加しており、「老後は自分を頼る」時代へと変わりつつあります。

このように、自分で望む、望まないにかかわらず、多くの人が「最期はひとり」になる可能性があります。自分が亡くなったあとの手続きや判断で周りの人が困らないように、どのような備えが必要になるのかを今から考えてみましょう。

終活とは

終活とは、「人生の終わりについて考える活動」を略した造語で、人生の後半戦を楽しみ、自分の望む最期を迎えられるように元気づけながら準備をすることです。

年齢を重ねるにつれ、老後の生き方や人生の締めくくり方を考えるようになる方は少なくなく、また残された方に「精神的かつ金銭的な負担をかけたくない」という不安を持つ方も多いかと思われまます。そのような中、終活は誰しもが抱える老後の不安を解消し、自分の死をポジティブに考え、より良い老後生活を送るためのステップとして捉える方も多くなっています。では、「いつから」「どのように」始めたらよいのでしょうか？本特集では、終活の第一歩について終活カウンセラーにお伺いするとともに、自分が亡くなったあとの起こりうる問題点とそれを回避するための終活ポイントをご紹介します。

～終活は人生と同じ、十人十色～

(株)ライフサポート

みねむら ぶとし
峯村 太志 さん



- ◆一般社団法人終活カウンセラー協会 終活カウンセラー
- ◆NPO法人中空知成年後見センター 正会員

終活を言葉だけで捉えると「終わる活動」となるため、「いやいや私はまだ〇歳だから関係ない」とか、「死ぬ準備なんかまだ早い」といった言葉が返ってきます。そういう意味では、終活を始めるタイミングはすぐアバウトなんです。

また、何を一番に始めたらよいか迷ってしまうかもしれませんが、人それぞれの人生があるように、終活も人によって内容が異なり、まさに十人十色です。自分自身にとって大切なもの、優先することなどを考えて終活をスタートすると良いでしょう。このように、絶対こうした方がよいというものはありませんが、終活をしないとしないのでは、残された家族の負担が大きく減ることは確かです。それが終活を絶対おすすめる理由です。例えば、エンディングノートを書くことでもいいですし、遺言書を作成することでも

いいです。とにかく、子どもたちや家族のために、何か一つでもいいので行動してください。

断捨離(だんしやり)

それでも悩んでしまう場合は、断捨離から始めてみてはいかがでしょうか？断捨離とは、家の中にある物を確認し、自分にとって不要なものを処分することで、ほとんどの方が物を捨てるのに抵抗感があるかもしれませんが、もし、自分が介護施設に入ることになれば、思い切った断捨離が必要になります。そのようなケースを考えながら、処分してみてください。これにより生前整理が進み、必要な物や重要な物の在りかが明確になることから、自分が亡くなったあとの遺品整理などがしやすくなります。

1 お葬式



もし、自分が亡くなったら…あまり考えたくないことですが、日本では8割が病院死という現実から、病院で亡くなった際の対応も考える必要があります。なぜなら、遺体を長時間病院に安置させておくことはできないので、安置場所を考慮しておかないと、亡くなった瞬間から周りの人を困らせることになってしまいます。

安置場所を決めたあとは、葬儀の手続きも考えないと良いでしょう。お葬式のスタイル、参列者の人数、遺影、ひつぎ、予算など決めておくことは多々ありますが、事前にしっかりと決めておけば、託された方も安心することができます。

お葬式のスタイルを決める

お葬式を行わない(直葬)	お葬式を行う
通夜や告別式を行わず、死後24時間、自宅等に安置後、火葬場へと出棺し、家族や会葬者のみで火葬します。	一般葬、家族葬、一日葬、自宅葬等からスタイルを決めるほか、遺影やひつぎも併せて決めるとよいです。

※実際に見積もりをもらい、金額にも対応にも納得できたら葬儀社に依頼することが一番です。

滝の川斎苑

今年4月1日から供用開始の新斎苑は、遺族の心情に配慮した告別室兼収骨室を設置。キッズルームや授乳室も備えるなど誰もが安心して利用できる施設となりました。

【場所】北滝の川2026番地2 ☎ 22-1957



【場 所】北滝の川2026番地1 滝の川墓地(つつじ園)
【問合せ】くらし支援課 ☎ 28-8013

2 お墓



お墓参りに行ったときに、手入れされていない荒れ果てたお墓を見かけたことはありませんか？
今、このように放置されたお墓や無縁墓が問題になっていきます。この背景には、地方の過疎化や核家族化が進んだことにより、継承すべき親族や縁故者などがいなくなったことが影響しています。

もし、お墓の世話をしないのであれば、「墓じまい」や「改葬(お墓の引っ越し)」を考えてみてください。ただし、「お墓にはご先祖さまが入っている」ということも念頭において、まずは将来の供養の可能性を探りながら、一番良い方法を家族や親族、さらには、寺社等や石材店に相談するとよいでしょう。

滝川市合同墓

少子高齢社会や核家族化の影響からお墓の建立や維持管理、継承が困難な方のため、滝川市では、血縁を超え複数の方々の焼骨を一緒に埋蔵する「合同墓」を設置し、9月3日から運用を開始しました。

Interview

合同墓に申し込まれた「A」さんにお話を伺いました



滝川市在住の「A」さん

もともと合同墓に申し込むことは考えていませんでしたが、友達が病気を機に、「自分は納骨堂にしようと思うので、お寺さんに相談した」との話聞いて、私も80代、残す家族のためにも終活に取り組まないといけないと思い立ち、まずは断捨離から始めました。

しばらくして、3月に母が亡くなったことを機会に、自分は長男で、子どもは娘2人、宗教は別、お墓は傷んでいる…思い切った墓じまいの方がいいのではと思い始めました。ですが、遺骨はどうしたらよいのか？と考えていたとき滝川でも合同墓ができると知り、家族や親族とも相談した結果、申し込むことにしました。

後継ぎがない以上、誰かがやらなければいけない。自分はそれを先送りしたくないので、私の代でお墓を閉じるつもりです。

合同墓利用の流れ

ご 相 談	合同墓の使用に関して相談や問い合わせを随時受け付けています。お気軽にお問い合わせください。(閉庁日を除く9時～17時)
申 請	合同墓使用許可申請書に必要な事項を記載・押印し、その他必要な書類を添えて提出してください。申請時に埋蔵(納骨)の希望日時を伺います。
書 類 審 査	書類の審査を行います。書類に不備などがあつた場合はご連絡します。審査には20日間程度かかります。審査完了後、使用料の納付書を郵送します。
使用料の納付(許可証送付)	期日までに使用料を納付してください。納付されない場合や確認ができない場合は、使用を取り消す場合があります。納付が確認できたら、使用許可証を郵送します。その際に埋蔵(納骨)日時の最終確認と決定をします。
埋蔵(納骨)	埋蔵(納骨)日時に、許可証と許可証に記載された焼骨をご持参のうえ、直接合同墓までお越しください。許可証を現地係員に渡したあとご自身で埋蔵いただきます。

※生前予約はできません。遺族等はないが自分自身の死後使用したいという場合は、死後事務委任(P5)で使用する遺志を残すという方法があります。