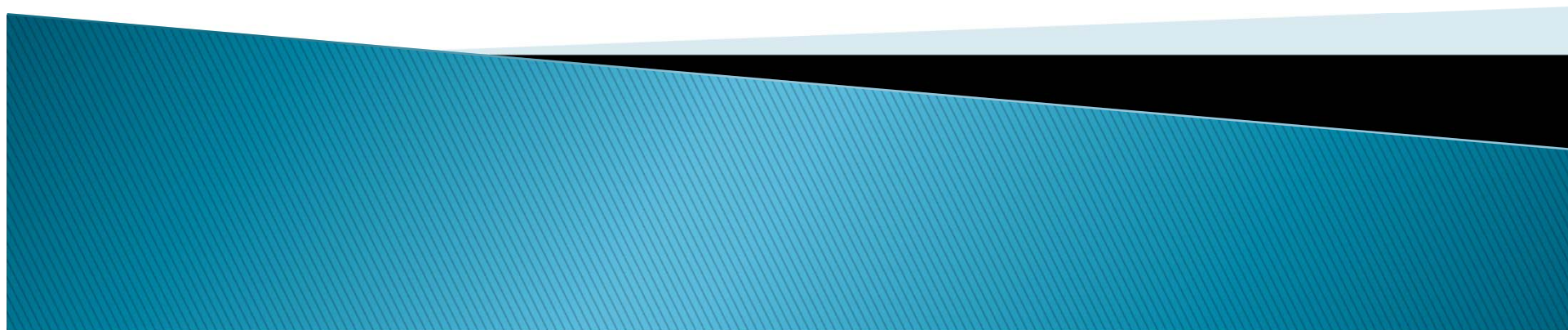


幸せな終活への第一歩 自分らしく生きる

行政書士 三輪祐子



自己紹介



名前 三輪祐子

行政書士 法律にかかわる専門職

- ◆ 許認可業務
- ◆ 市民法務
- 車を購入する際の必要な書類の手続き
- 相続手続き
- 遺言書作成サポート
- 高齢者のライフサポート

無料法律相談会を

毎月1回、広島市内・周南市で行っています



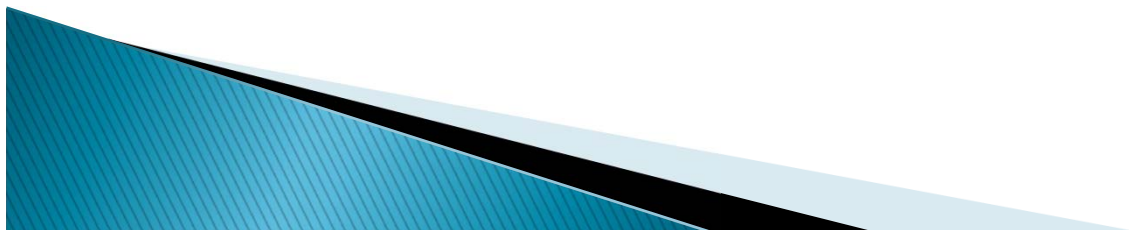
お客様の声

- ▶ お悩み例

親子関係がぎくしゃくしている
夫婦の問題
嫁姑の関係がうまくいかない
兄弟姉妹の仲が悪い

- ▶ 相談会が終わって

聞いてもらってよかった。
安心しました。
ホッとした。
アドバイス通り行動すればうまくいきそう。



相談してみよう

- ▶ 悩みや不安、不満
- ▶ 思わぬトラブルや事故
- 誰に相談すればいいのか・・・
- どこに相談に行けばいいのか・・・
- 弁護士の先生に相談するほどのことでもないのだけど



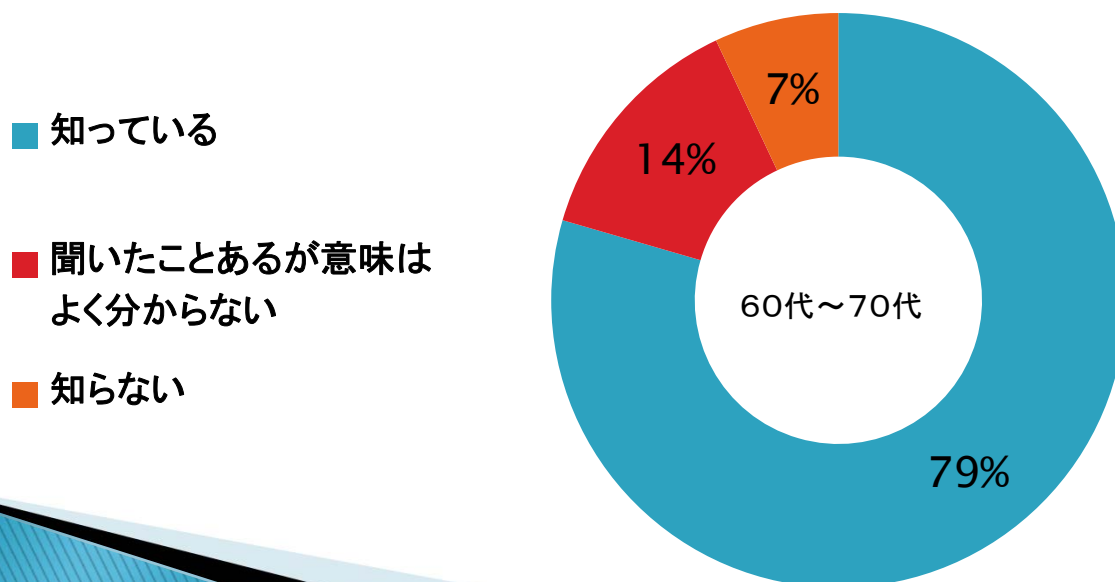
日常のトラブル・悩みを聴き、解決への道をご提案。



ご存じですか？終活

昨今マスコミで話題になっている「終活」という言葉の本当の意味をご存じですか？

◆「終活」という言葉の認知状況

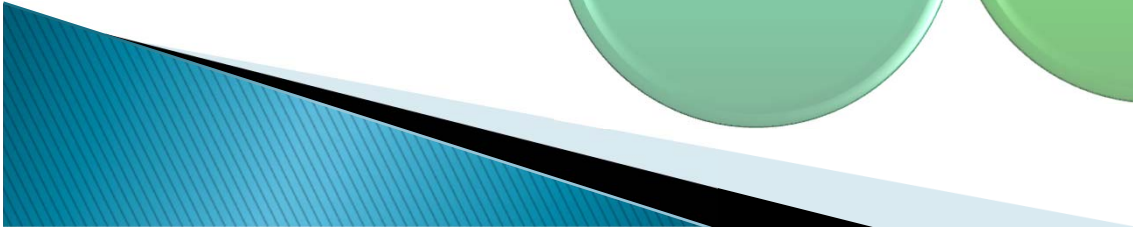


調査主体 マクロミル
調査方法 インターネットリサーチ
調査地域 全国

終活とは

終活とは、人生のエンディングまでに
自分自身の棚卸を行うことにより、
自分をみつめ 今をよりよく自分らしく
生きる活動のことです。



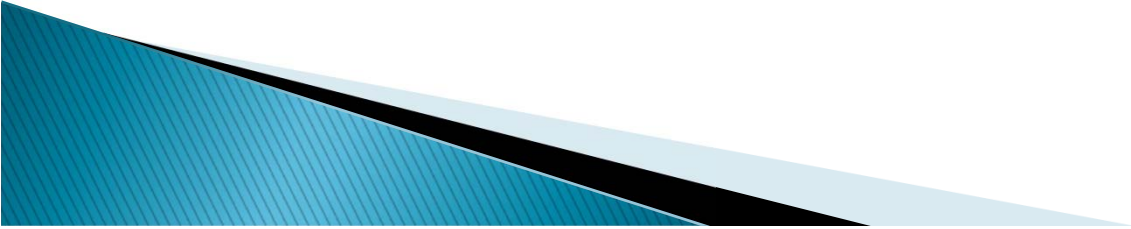


終活の内容

- ▶ 自分の財産の整理
- ▶ 残りの人生の資金計画
- ▶ 遺言書の作成
- ▶ 介護・医療の要望をまとめる
- ▶ 携帯電話やパソコンのデータ整理
- ▶ 葬儀・墓の準備



終活を行う理由

- ▶ 家族に迷惑をかけたくないから
 - ▶ 病気やけがで寝たきりになった場合に備えて
 - ▶ 自分の人生の終わり方は自分で決めたい
 - ▶ これからの自分の人生をよりよく生きたいから
 - ▶ 自分の死後の希望を家族や親しい人に伝えたいから
 - ▶ 自分の人生の棚卸・振り返りをしたいから
 - ▶ 世の中で話題になっていて興味を持ったから
- 

これからの終活

昔・・・死について縁起でもないから考えたくない。

今・・・残された家族に迷惑をかけたくない。

昔・・・死というものは地域や家族で対応をしていた。


今・・・自分の死については、自分で考えなければならない。

普段からの家族、友人、地域とのあり方が大切



「死ぬときに後悔する事25」

大津秀一（おおつしゅういち）先生の著書の一部です。

1. 健康を大切にしなかったこと
 2. たばこをやめなかったこと
 3. 生前の意思をしめさなかったこと
 4. 治療の意味を見失ってしまったこと
 5. 自分のやりたいことをやらなかったこと
- 

「死ぬときに後悔する事25」

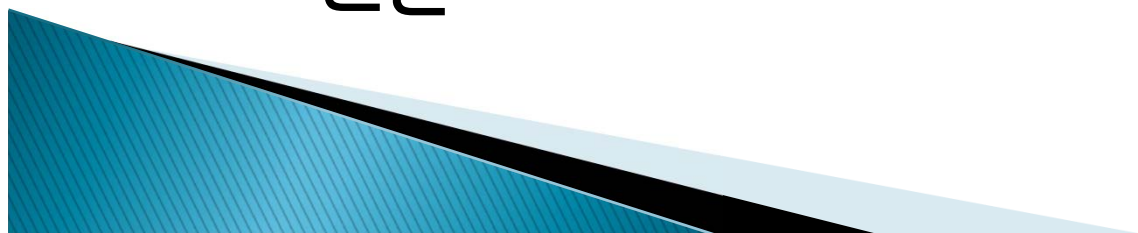
6. 夢をかなえられなかったこと
7. 悪事に手を染めたこと
8. 感情に振り回された一生を過ごしたこと
9. 他人に優しくなかったこと
10. 自分が一番と信じて疑わなかったこと



「死ぬときに後悔する事25」

11. 遺産をどうするかを決めなかったこと
12. 自分の葬儀を考えなかったこと
13. 故郷に帰らなかったこと
14. 美味しいものを食べておかなかったこと
15. 仕事ばかりで趣味に時間を割かなかったこと

こと



「死ぬときに後悔する事25」

- 16. 行きたい場所に旅行しなかったこと
- 17. 会いたい人に会っておかなかったこと
- 18. 記憶に残る恋愛をしなかったこと
- 19. 結婚をしなかったこと
- 20. 子供を育てなかったこと



「死ぬときに後悔する事25」

21. 子供を結婚させなかったこと

22. 自分の生きた証を残さなかったこと

23. 生と死の問題を乗り越えられなかったこと

24. 神仏の教えを知らなかったこと

25. 愛する人に「ありがとう」と伝えなかったこと

「死ぬときに後悔する事25」より抜粋

大津秀一 おおつ しゅういち(緩和医療医=終末期医療の実践医)著
発行 致知出版社

いかがでしたか？全てがあてはまらなくても誰しも1つ
か2つはあてはまるのではないのでしょうか。

終活の必要性

人間は時がたてば、老いて、病を抱え、やがて死を迎えることは誰にでも平等に訪れるもので避けられない現実です。

私たちは「老い」「病」「死」に対して自分なりの考えを自身でまとめ、信頼できる人に考えを伝えて、いざというときにその考えを反映させなければならない。



エンディングノートの作成

ご自身の思いを形にするのがエンディングノートの役割です。思いは言葉にしなければ伝わりません。その言葉を文字にすることで永遠に残るメッセージになります。

「そのとき」が訪れたときに周りの人に自分の意思や判断を尊重し実行してもらうために作成します。

エンディングノートは

- ◆ 自分でオリジナルのノートを作成するという方法
- ◆ 市販のエンディングノートを購入する方法



エンディングノートに書くべき項目

- ① 自分のこれまでの人生について
- ② 大切な人へのメッセージ
- ③ 相続のこと
- ④ 認知症対策
- ⑤ 介護のこと
- ⑥ 医療のこと
- ⑦ 葬儀のこと
- ⑧ お墓のこと



エンディングノート作成のメリット

- ▶ 万一のことがあった時、自分も家族も助かる
- ▶ 将来に備えることで今を安心して過ごせる
- ▶ 書くことで頭の中が整理できる
- ▶ 終活をスタートするきっかけになる
- ▶ 相続など話しにくい問題について家族とのコミュニケーションが取りやすくなる
- ▶ 高齢期のマネープランやライフプランを立てられる
- ▶ 自分史(備忘録)をまとめられる。家族へのプレゼントになる



エンディングノート最大のメリット

家族へ

知人へ

友人へ

メッセージとして書くことによって

物・気持ちのバトンタッチ
感謝の気持ち



エンディングノートの限界

エンディングノート自体には、**法的な効果はありません**。次のような場合には別の文書を作成しておく必要があります。

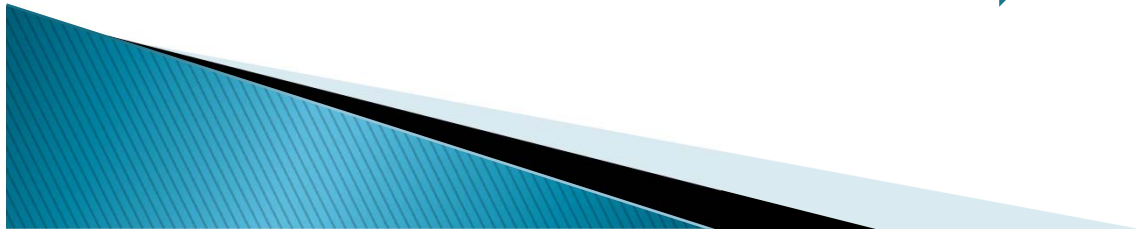
相続に関する遺産分割の希望



認知症になった後財産管理を任せる人の希望



終末期医療に関する延命治療拒否



幸せな終活を送るためには

- ▶ エンディングノートの作成
- ▶ 生前契約書の作成
- ▶ 遺言書の作成

これらの存在を信頼できる人に伝えておく

大切な人への最後のプレゼンを
最高のものにしましょう



最後に

アメリカ先住民に伝わる言葉

あなたが生まれたとき、周りの人は笑って、あなたは泣いていたでしょう。だから、あなたが死ぬとき、あなたが笑って周りの人が泣くような人生を送りなさい

ご清聴ありがとうございました

