特別袋とじ 安達祐実「濡れ場ヌード」を独占掲載！

グラビア&記事 日本一のホワイト企業「東ソー」社員が辞めない秘密

スペシャル企画 天才・アラーキー最新作「これがエロスだ」

坂ノ上朝美「しっとり、大胆ヌード」／高田美和『軽井沢夫人』の裸身

カラー企画 深作欣二の世界／ソフトバンク 柳田悠岐／鶴田浩二を語ろう

発掘スクープ 大原麗子が綴っていた「森進一との離婚」「田村正和への思い」「渡瀬恒彦と暮らした日々」

モノクロ 吉田鋼太郎『花子とアン』の伝助が遅咲きの人生を語る！

秋の合併・特大号

週刊現代

重症化すれば死ぬことも

全国に拡大中！「デング熱」大感染はまだまだ終わらない

特別定価430円

9 20・27

Weekly Gendai 2014 September

全国民必読 日本経済に大異変！

景気急降下、再びデフレへ

——この内閣でニッポンの危機を救えるのか？

警告レポート 世界中にバラまかれたこれが有名女優「無修整セックス」画像だ

資産2兆円 好物は「中華丼」と「麻婆丼」、酒はほとんど呑みません 孫正義はどんな暮らしをしているのか？

「朝日新聞」の憂鬱 社長、このままでは我が社は終わりです

本田悦朗・内閣官房参与が決意の告白！ 総理と刺し違えても、「消費税10%」は阻止します

矢作直樹（東大病院救急部長）×江原啓之 徹底討論 「死後の世界」は絶対に存在する

秋の合併・特大号 スクープ満載&グラビア大増量中！

週現「生涯現役」教室 ジョンズ・ホプキンス大学教授が教える 「脳がもだえる」セックス 女性の「脳が喜ぶ」テクニック&体位10

合併号超特大企画 グラビア連動 22ページ 「すっきり老後」を手に入れる！

1 80歳以上の有名人35人に聞いた「墓・葬儀・生前整理」私の考え 内海桂子 大橋巨泉 加賀乙彦 佐藤愛子 樋口恵子 村山富市 山折哲雄 ほか

2 医者の結論 「ゼロ死」が理想の最期です

3 モノ・人間関係・見栄 「捨てる」と、こんなにラクになる

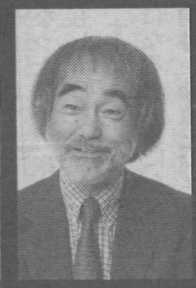
4 〈カラー解説〉まず「親の家の片付け」から始めよう

第2部

対談 向井万起男×長尾和宏

医者の結論「ゼロ死が理想の最期です」

なるべくシンプルに



については、国立公文書館が歴史的資料として保管してくださることになった。ただ、存命の方との兼ね合いもあり、私の死後、30年間は非公開です」

佐々氏の例はかなり特殊だが、作曲家の小林亜星氏（82歳）の場合は一般の我々の参考にもなるだろう。

「SPレコードの膨大なコレクションがあるんですが、神田・神保町のレコード会社の社長が、『死んだらうちに返してよ』と言うので、まとめてそこに持っていってもらいます。本もやっぱり神保町行きですね」

大切なものだからこそ、理解ある引き取り手を見つけておくのが最善の手だ。

多種多様な意見だが、共通するのは、「思い煩わず、考えるべきことは考えてしまって、あとはすっきりと老後を楽しんで生きていきたい」という思いだろう。あなたも自分なりの、自分らしい最期を迎えるために、いまから考え始めてはいかがだろうか。

向井　いま「ゼロ死」が注目を集めているといいますが、私はこれに非常に共感しているんです。

私自身は、誰もが経験することは、なるべくシンプルでいいと思うんですね。生まれる、結婚する、死ぬ――。これらはそんなに特別なことじゃない。だから、生まれたときのお祝いや、結婚式と葬式を大々的にやることに私は抵抗があるんです。自分たちだけで、喜びを、悲しみを、噛み締めればいいことだと思う。

長尾　大げさにしないで、シンプルにというのは、ゼロ死の考え方に近いですね。

向井　そうなんですよ。私の父親は7年前に95歳で、病院ではなく有料老人ホームで亡くなりましたが、その際もごくシンプルに送りました。

その施設は、私の家から歩いて30分ほどのところにあるんですが、「最期まで看取る」ことを実践していて、感謝に堪えない看取りをしていただいたんです。

長尾　そうでしたか。そういう良い施設は、なかなかないんですよね。

向井　父は突然死のような感じで、私には死の寸前に施設から電話があって、自分では看取ることはできなかったのですが、飛んで行って施設の皆さんにお礼を言った。それで、葬式も施設内でやったんです。

父の葬式は家族、親族7人だけで行ったんですが、それについては家族全員、当然のごとく考え、話し合いもしなかった。

長尾　それはすごい。価値観が一致していたんですね。

向井　私たち家族は、自然と「ゼロ死」「ゼロ葬」的な意識を共有しているんです。

結婚に関しても、妻（宇宙飛行士の向井千秋氏）とは大仰な結婚式はせず、区役所に婚姻届を出しただけ。自分の葬儀について、

ながお・かずひろ／'58年香川県生まれ。'84年東京医科大学卒業。在宅での看取りや、過剰な延命措置をしない「平穏死」に積極的に取り組む。長尾クリニック（兵庫県）院長

むかい・まきお／'47年東京都生まれ。'72年慶應義塾大学医学部卒業。元慶應義塾大学医学部准教授、元慶應義塾大学病院病理診断部部長。妻は宇宙飛行士の向井千秋氏

国民的ベストセラーシリーズ 最新作好評発売中！
許す力 大人の流儀4 伊集院静
定価：本体926円（税別） 講談社

私はリビングウィルや遺言というのはまだ書いていないけれども、家族には「葬式には誰も呼ぶな」と言ってあります。これは妻も同じことを言っている。いや、妻のほうが過激かな。

長尾　過激と言いますと。

向井　たとえば墓ですが、宇宙規模で考えれば、いずれ地球は、膨張した太陽に飲み込まれてなくなってしまうかもしれないんだから、墓にこだわってもしょうがない、みたいなサッパリしたものなんですよ。

長尾　それはラジカルですねえ（笑）。

向井　ともかく、うちの家族は絶対に葬式に家族・親族以外は呼ばない。だから、葬式の出席者は総勢10人以下になると思います。

長尾　私個人も最期はゼロ死がいいと思っているんです。死んでからをシンプルにするだけでなくて、死ぬときも、一人で死んでいきたい。がんの末期になったら、インドにでも出かけて野垂れ死にしたいと思っているぐらいです。まあ、家族や周囲にとっては、本当に私が死んだかどうか分からないから、一番困る死に方ですけれど（笑）。

向井　困る困る。でも、そういう最期もいいよなあ。

長尾　いま「墓もいらない、骨も火葬場から持ち帰らなくていい」という完全なゼロ葬に踏み切る人も出てきているということですが、私は、ゼロ死の考え方が包含するものはもっと広いと思うんですね。「できる範囲で、なるべく家族や周囲に迷惑をかけず、消えるように」というこの世から旅立ちたい」ということですから。

後腐れなく

向井　それに、みんな本音では、これまでの死や葬儀の在り方が、「どこかおかしい」と思っていたんでしょう。慣習とか誰もがやっているからというだけで繰り返してきたけれど、何か矛盾を感じていたんですよ。

　私も大学病院の現役医師だった頃、一度も会ったことのない人の葬式に参列したことが何回かあって、「オレは何をしにきているのか」と内心思っていた。故人には一度も会ったことがないのに、涙が出なければマズイかと考えたりもしてね。

　みんな、それと同じようなことを内心感じていたわけですよ。

長尾　そのためのお手本のような人も増えてきましたね。たとえば、やしきたかじんさんや渡辺淳一さんは、マネージャーや出版社の人など、ごく近い人にも死を知らせずにいて、家族だけで葬儀をしてから、亡くなったことを公表しました。

　死ぬ前に自分で身辺整理をして、後腐れなく亡くなるというのも、ゼロ死的な発想だと思うのですが、その先例としては、先年41歳でがんのために亡くなった、流通ジャーナリストの金子哲雄さんがいます。

　彼は余命宣告後、墓やお葬式も自分なりの考えでちゃんと手はずを整えて、周囲へのお礼の言葉まで、全部準備してから亡くなった。そして自分の死んだ1年後、3年後もちゃんとプロデュースしていた。

　でも、こういう人は、いまはまだ特殊な人と見られていますよね。

　多くの場合は、従来通り、死ぬまでは点滴などをして管だらけで過ごして、亡くなった後は、葬式も告別式もして墓も作るといった、「すっきりしない逝き方」になるケースになってくる。

向井　願望と、それが実現できるかということは別物ですからね。

長尾　私が関わっている終末期の医療で考えてみると、ゼロ死が実現しない理由は、多くの場合、亡くなる本人がゼロ死的な最期を望んでも、家族が従来型のコテコテの医療を願うからなんですね。

　在宅での看取りを積極的にお手伝いしている私の経験から言いますと、お婆ちゃんが「自宅で看取ってほしい」「たくさん管をつながれて延命されるのはイヤだ」と言っても、家族が許さない。多くの高齢者には、すっきり逝きたい、いつまでも手間をかけないで、自然に死んでいきたいというゼロ死願望が潜在的にあると思うのですが、家族は100歳近い人についても、「点滴でも何でも、できる限りいろんなことをやってくれ」と頼んでくる。そうすると、静かで自然な死——これを我々は「平穏死」と呼んでいますが——それができない。

向井　生物としての人類の進化を逆にたどると、本来は死はシンプルなもので、ゼロ死だったはずですよね。ゾウやネコは死期を悟ると、自ら死に場所に行って消えていくと言われるけど、人間も個体としての限界を迎えると死んで、自然に還っていたわけです。

　でも、社会構造が複雑になって、人間としてのしがらみが増えてくると、ゼロ死が簡単ではなくなってきた。そう見れば、人類の歴史から言って、ゼロ死・ゼロ葬の流行は、原点に回帰していく過程という感じがするな。

長尾　ええ。全然、不自然ではないと思います。

向井　ただ、現実はそう簡単ではない、と。本人が願っても、周囲が許さなかったり。長尾さんの、在宅での看取りの活動を追った本を読むと頻繁に登場するんだけれど、家族の死が近づくと突然、「遠くの親戚」が出てきて、あれしろ、これしろと言うんですよね。

長尾　遠くの長男、遠くの長女。つまり、離れて暮らしていて、お父さんお母さんが高齢になってから、普段どんな生活をしてきたかとか、何を望んできたか知らない家族ですね。

　これが出てきて文句を言い始めたら、患者さんには本当に申し訳ないのだけれども、私は手を引かざるを得ないんです。

向井　訴えられたら完全に負けですからね。

長尾　昨年の調査なんですが、日本で終末期医療について、自己決定した人はたった数%以下なんです。約3分の2は家族が決め、残り3分の1は医師が決めている。患者自身が自己決定しない、できないというのが日本の最大の特徴。良い悪いは別にして、家族と医師が何とかしてくれるという文化なんです。ところが本人の思いと子供たちの思いが違ってくるから、いろんな問題が起こる。

向井　自分の親が死ぬはずがないと思い込んでいる子供も、かなりの割合でいますからね。命というのは、病院に入ったら助かるものだと思い込んでいるから、「病院で死んだら医師の失敗だ」と言う人もいる。だから、高齢で人生の最期を迎えた人が、死亡して退院するときになって、「何でカネ払うの」と言い出す家族がいるんですよ。

長尾　ああ、いますねぇ。

向井　「生きて返してくれなかったのに、なぜカネを払うの」と平気で言う。人はいずれ死ぬという、当たり前の感覚が飛んでしまっている。

長尾　死の実感がないんですね。ところが、私は非常にショックだったんですが、これは医療従事者も同じなんですよ。

向井　え、どういうこと？

長尾　私はあるとき、医師相手の在宅死についての講演会で、最初のほうでこう訊いたんです。

　「日本では毎年120万人超死んでいますが、これまで死亡者数は増えてきたか、それとも減ってきたか」

　挙手してもらうと、なんと8割の医師が「減っている」に手を挙げた。驚いて減っていると思う理由を訊くと、「医学が発達したから」と言うんですよ。

向井　ホントに!?　それはちょっと勘弁してほしいね。医学の進歩と死者の数には何の関係もないでしょう。医学が進歩すると、病気が治って平均寿命は延びる。でも病気を治しても、人は必ず死ぬんだよね。だから、死者の数と、医学の進歩は無関係ですよ。

長尾　そうなんです。医学が進歩しても人口が多い世代の高齢化が進めば、死者数は増えるんです。いまは多死社会と言われるように年間死亡者数が120万人から170万人規模に増えている最中。それなのに、看護師や医師、特定機能病院の指導者クラスの教授といった偉い人でも「減っている」に挙げる人がいる。

　ところがね、これ、老人会の講演で同じ質問をしてみると、みなさん、死者は「増えている」ほうに手を上げるんです。

「死」は特別なものじゃない

向井　なぜ日本人はこれほどまでに死の実感を失ったのかな。長尾さんは著書のなかで、近頃の日本人は地域社会が崩壊して近所でお葬式も手伝わないし、墓参りも行かないということで、死を見たことがないからだろうと指摘していますね。

長尾　ええ。いまの日本人の死生観はどこか幼稚じゃないかと思うんです。

向井　その指摘は本当でね、実は米国に行ってみると、死はどこにでもあるんですよ。私は毎年、米国の田舎を車で走っているのですが、そうするとドライブ中にアッと驚く光景に出くわす。道路の横にやたらに墓があって、次々と遭遇するんです。

　日本人は仰々しく木立で墓を隠すでしょう。墓は奥まった人目につかないところにあるのが普通です。でも、米国ではたいてい、墓地は何の覆いもない、あっけらかんとした場所にある。日本人は自動車の排気ガスをモロに浴びるところに墓を作らないでしょう。死というものの近さが、日本と米国とではずいぶん違う。

長尾　余談ですが、私の父は私が17歳の、高校生のときに亡くなりまして。

向井　そうでしたか。

長尾　私は大学生になってからバイトで稼いだ金で、父の墓を伊丹（いたみ）空港の、フェンスの横にある市営墓地に建てました。なぜ空港の傍にしたかというと、飛行機に乗るたびに父の墓を見られるから。父は自衛官で飛行機好きでした。私は子供の頃、父に連れられてよく伊丹空港に行き、空を飛ん

早くも重版！「セックス・センス」を身につけよう

大人のセックス

でいる飛行機を見ました。その思い出があったので、それこそ、飛行機のジェットエンジンの排気ガスがかかるようなところに墓を作ったんです（笑）。

向井　17歳ですか。それは死生観に影響したでしょう。

長尾　すごくショックでした。それまで人が死ぬところなんて見たこともなかったし、最初は死が実感として分からなかったですね。

向井　私は患者さんと直接向き合う臨床医ではなくて病理医。患者さんから取った細胞を調べたり、ご遺体を解剖する医者なもので、死を科学者として客観的に見ることができるという自負はあります。

　ただ、こんなこと語るつもりはなかったんだけれども、実は、長尾さんがお父さんの死を経験した17歳のときに、私はウィルス性脳脊髄膜炎にかかった。2日間意識不明の状態が続き、死の寸前まで行ったことがあるんです。

長尾　そうなんですか。私は向井さんのご著書の大ファンですが、初めて知りました。

向井　語るのはカッコ悪いと思っていたから。それで、家族は医師から「諦めて下さい」と引導を渡されて、9割方、諦めたそうです。そのとき私には臨死体験はなかったけれども、非常に恐ろしい夢を見たんですね。

　意識が戻ったとき、ショックだったのは、両腕に残っていた鎖の跡。痙攣を抑えるためにベッドに鎖で縛りつけられていた。

　意識が戻っても排尿も排便も自分ではできず、若い看護師に尿道からカテーテルを入れられたのは屈辱だったな。これが私の人生の原点で、死生観も人生観も変わったように思う。

　いつ死んでもおかしくない67歳になると、このときのことを思い出す頻度が多くなってきたんです。あのとき死にそうだったよな、近いうちにオレは死ぬんだろうが、そのときの心境は17歳のときとは違うんだろうなとか、必ずそこに立ち返るんですね。単に歳を取った、エイジングのせいかもしれないけどね（笑）。

　多くの医者は健康体で、こういう大病をしたことがないのかもしれない。

最期はもっと自由でいい

長尾　私、先日台湾の仁徳医専という生徒7000人の大きな医学校に行ってビックリしたんですが、そこでは1年生に死生学を教えるんです。その方法が面白い。学校の入り口には「生を貪るものはここに入るな」と書いてある。建物に入ると、いきなり葬儀場のような場所があって、18歳の医療職を志す学生たちが自分の遺影を撮らされ、死に装束に着替えさせられる。そして家族、友人への遺書を書かされる。この時点でみんな泣いてしまうんです。

　台湾教育部が1400万円かけて、豪華な棺桶を10人分作り、学生はお棺に入る。私も入りました。すると、お棺の蓋をされてガンガン釘を打たれるんですよ。中は真っ暗。恐怖に襲われ10分も入っていられない。

向井　それはすごい！　カルチャーショックだな。日本でも取り入れたら確実に医療は変わるでしょうね。

長尾　変わりますよ。私は医療従事者だけでなく、日本の若い世代ももっと死について考える機会があってしかるべきだと思いますね。親の最期を左右する判断をするときに、何も考えてこなかった若い世代が突然、死に向き合うのは、やはり無理ですから。

向井　少子高齢化、人口減少社会でお墓の面倒をみる人もいなくなる。あるいは、福島の事故があって日本はこの先どうなるのかなどと、いま私くらいから上の高齢世代は確実に、どう死んでいくかを考えているわけね。そして、「できればなるべく迷惑をかけないでシンプルに逝きたい」とみんな思っているわけです。

　ただ、死は誰のものかと問われれば、先ほどの家族が最期を決めるのが3分の2という数字でも分かるように、まだまだ多くの場合、家族のものなんですね。いきなり自分のものに変えなさいと言われても難しい。

長尾　私の母は84歳ですが、私が「どこで死ぬの。墓は」と訊くと「何でそんなことを訊くのか。縁起でもない。考えたくない」と怒るんですよ。

向井　そう、そういう人もいるでしょう。ただ、難しいながらも、人間の最期はもっと自由でいいということは意識のどこかに置いておいたらいいんじゃないかな。世間はこれから、ゼロ葬・ゼロ死的な傾向に次第になっていくだろう、と。見栄、世間体、しがらみ、セレモニー。生物としての人間の原点から遠く離れ、複雑な社会に取り込まれて、ここまで来たものが、社会全体が飽和してきたことで、また個人の自由のレベルに戻り始めている。昔は、結婚式もド派手にやらないと、同僚や親戚に顔向けできないと言っていたのがシンプルなジミ婚の時代になったんだから、死だっておいおい、そうなるんですよ。

長尾　そして、一般の人も医療従事者も、死は避けられないものだということを再認識することですよね。これからは認知症になる方も増えてきてしまうことがもう分かっている。だとすれば、なるべく自分の意思がはっきり示せるうちに、80歳ぐらいになったらモノを捨てるとか、準備を始めるのがいいと思います。

向井　会社人ならその点、定年が大きな節目になりますよね。定年を節目にゼロ死を考えて、いざ死が近づいたらどうするか。以前、週刊現代で『メール一本で、みんなにさようなら』というゼロ死の特集があったけど、これがいいと思うな。私はロクでもない人生を送ってきたから地獄に行くに違いないので、悪友たちには「地獄で待ってるぜ」というメールを送ってやろうかと考えたりしてますよ（笑）。そういうユーモアが大切ですよね。

第3部 まだ迷っている人たちへ

モノ・人間関係・見栄「捨てる」と、こんなにラクになる

考えすぎない

「すっきりした老後」や「ゼロ死」という考え方には共感できても、実際に行動に移すことを考えると、戸惑う人も多いだろう。身辺をすっきりしようにも思い出の品などはなかなか捨てられない。葬式をしなければ家族が周囲に何を言われるかと、気がかりだ。

　誰しもモノや人間関係、世間体や見栄に縛られてしまいがちなもの。一体どうしたらよいのか。

『「捨てる！」技術』の著者である辰巳渚氏は次のようにアドバイスする。

「考えれば考えるほど何が必要で何が不要なのかわからなくなりますが、『捨てられない！』と自分を追い込んでも仕方がありません。考えすぎないというのが大事なことだと思います。何をするにせよ、自分の気持ちが軽くなればいいんです」

　では、ラクになるために何から手をつければいいのか。

「まず取り掛かるべきなのはモノの片付けです」

　こう指摘するのは葬儀・お墓・終活コンサルタントの吉川美津子氏だ。

「残された遺族が一番困るのが遺品整理なんです。私が接した中でも、親の遺品を片付けるために半年に一度実家に帰って片付けをした方がいます。大きな家具などがあって、すべて終えるまで結局、3年もかかったそうです」

　モノの処分には時間もカネも膨大に必要となる。老前整理コンサルタントの坂岡洋子氏は解説する。

「山ほどの蔵書やコレクションを残されても、『オヤジがせっかく集めたものだから』と遺族はどうすることもできない。

　あらかじめ『全部処分していい』とか『寄付してくれ』と指示したり、自分で処分することが必要です」

国民的ベストセラーシリーズ
最新作好評発売中!
たちまち3刷!
20万部突破!
あなたはその人を許すことができますか。
許す力
伊集院静
大人の流儀4
本物の大人になる、そのための必読書。
忘れられない。許せない。
私も同じだ。
人はみな許せないことを
抱えて生きていく。
傷つかない人生は、
この世に存在しない。
だが、許すことで始まる人生もある。
定価:本体926円(税別)
ISBN978-4-06-218897-5
講談社

しかし、長い人生を生きてきて貯め込んだモノをそう簡単に処分することはできないのが人情だ。

「とくに男性は趣味で集めたモノに囲まれて死にたいと思っている方が多いようです。地震になったら危ないですよ、といくら言っても、『本に埋もれて死ぬなら本望だ』と言う人もいる。

そういうモノを捨てていくには折り合いをつける必要があります。趣味のモノは、『もっと、もっと』と際限なく増えていきがちですよね。整理を始めるには、まず永遠の命はないと諦め、思い切っていくことが大切です」(前出・坂岡氏)

多くの人はそこで躓いてしまうが、坂岡氏は整理にはコツがあると語る。

「整理のコツは手放しやすいモノから、少しずつ段階的に整理することです。一気にドカンと処分すると、たしかに早く片付くのですが、精神的に辛くなったり、後悔の念が生まれる方が多いようです。やはりご自身が納得してから、手放されることが大事なんです。大切と思うモノはひとまず置いておいたうえで、要らないモノから少しずつ捨てていきましょう」

無理は禁物

整理で重要なのは優先順位をつけることだ。押し入れの中の段ボールに仕舞われたままの「何十年も前に旅行に行ったときのお土産」や本棚にある「10年以上前に読んだきりの本」など、残り少ない人生の中で不必要なのは一目瞭然である。坂岡氏が続ける。

「『老前整理』はダイエットと似ています。ダイエットも初めはなかなか体重が落ちないではないですか。でも続けていれば、ストンと体重が落ちる時が来るもの。それと同じで整理を始めた当初は減った気がしなくても、少しずつ片付けていけば、そのうち『きれいになった』という感じが持てる時が来るんです」

だが、趣味の品の中でも本当に愛着のあるレコードや思い出の写真アルバムといった、どうしても捨てられないモノもある。

前出の辰巳氏は、思い入れのあるモノと上手に別れるために、次のような解決法もあると提案する。

「抵抗のあるモノを捨てるには、自分なりの儀式を行うことをおススメします。昔から人間は(人形など)供養といったようなかたちで、モノと上手に別れる知恵を受け継いできました。

とはいっても面倒な儀式をする必要はありません。中には大事なスーツを捨てるためにわざわざ一度着てレストランなどに行ってから捨てる人もいますが、そこまで大げさなものである必要はない。白い紙で包んで、『今までありがとう』と言って、他のゴミとは別の袋に入れて捨てる。昔からある方法で言えば、お茶碗は割ってから捨てるくらい簡単な方法でいい。自分なりの儀式をするだけで随分と気持ちがラクになります」

前出の坂岡氏は余裕のあるうちにモノの整理を始めるべきだ、と語る。

「いまは60代、70代でも元気なので老いを認めたくない人も多いでしょうが、先延ばしにしないほうがよい。10年後にやろうとしたら、10年分のモノが増えている上に体力も衰えています。早く始めたほうがその後の暮らしもすっきりします」

それでも億劫な人は家族に譲ることから考えはじめたらどうだろうか。

「無理に捨てようと思う必要はないんです。全部に手をつけようと思うだけで疲れてしまう。矛盾しているようですが、単にモノを減らして生きるのがいいわけではない。子どもたちに自分が使ったモノを渡すとき『これはこういうときに使うんだよ』など、モノにまつわる思い出を話すだけで、気持ちがラクになります。モノを通じてまわりの人とコミュニケーションすれば、生き方の整理にもつながります」(前出・辰巳氏)

一方、自分の死後どうなるかと不安なものなかには、遺産の問題もある。

死後、遺族が相続で揉めるくらいなら、生きているうちに自分でカネをすべて遣いきるという思い切った方法もあるが、なかなかそうはいかない。

税理士法人「チェスター」の代表である福留正明氏は、カネのトラブルを回避するために生前贈与という解決法を提案する。

「生前贈与で不要なトラブルを回避することができます。たとえば、会社を経営されているお父さんがいて、長男がその会社を継ぎ、次男はまったく別の仕事をしているような場合を考えてみてください。単純に資産を分割して会社の株を次男に渡すと、会社の経営が大変なことになってしまいます。ですから、事前に次男には生前贈与をして遺留分を放棄してもらい、『会社は長男のもの』ということをはっきりさせておけば、心配ないわけです」

ただし生前贈与を受けた場合、相続人同士が平等になるように調整が行われ、生前贈与を受けた金額は、相続の際に、差し引かれてしまうこともあるので注意が必要だ。福留氏が続ける。

「またお孫さんに贈与することで、あるお子さんの家系に多めに財産を残すこともできます。孫は法定相続人に入らないので、そのまま渡すことができるんです。遺言で『こっちの子に多めに財産を遺します』と書いたら揉めますが、生前に孫にこっそり贈与すればトラブルを回避できます」

最後に残るもの

人生を何十年も生きていると、会社、地域などの付き合いを欠くこともできなくなるもの。死後、自分の人間関係が遺族を煩わす危険性もある、と前出の吉川氏は指摘する。

「シンプルな葬式を望み、実施する人は増えていますが、終わった後に、遺族が仕事関係の人などから、故人が亡くなったことを遅れて知ったと苦情を言われるなど問題になることが多いんです。遺族が事後処理に追われては、簡素にした意味がありません」

こうした問題を防ぐためにはどうしたらいいのか。吉川氏が続ける。

「誰を死後の集まりに呼んで、誰に死亡通知を送るかなんてことは、夫婦でも把握しきれません。事前にリスト化して家族に知らせておく気遣いが必要です。

また、リストを作る一方で、人間関係も整理したほうがよいでしょう。誰が自分にとって大事なのか、誰に弔ってほしいのか、考え直すちょうど良い機会だと思います」

モノ、カネ、ヒト、これらをさっぱり捨てても、最後まで残ってしまうのがある——見栄だ。世間の目が気になるからというだけで、「普通の葬式」をあげなくてはいけない、と思い込んでいる人も少なくない。

しかし、その「普通」こそがおかしかった、と吉川氏は語る。

「なぜいま、これからのことを考えている高齢世代の方々の間で簡素な式を望む人が増えているのかというと、やはりバブル期の葬儀を見ているから、という理由が大きいのではないでしょうか。当時は、不必要に大規模で、故人を直接知らないような人まで呼んでいました。多くの人は内心こんな風に弔われたくないと感じた経験があるでしょう。

そもそも祭壇の大型化はバブル期のメーカーの戦略でした。昔は、一般的な葬式の場合、故人を知っている人だけがこぢんまりと集まって弔うスタイルが普通だったんです」

見栄や世間体を捨て去ったシンプルな葬儀はある意味、原点回帰といえる。

「すっきりした老後」を望むならば、まずは身の回りの、これまで人生を縛ってきたものから自由になりたいもの。そのためにも、まずは身の回りで目についた要らないモノから、思い切って「捨てる」ことを始めてみてはどうだろうか。

合併号超特大企画
「すっきり老後」を手に入れる!

大型企画満載 次号は9月19日(金曜日)発売です(一部地域は除く)