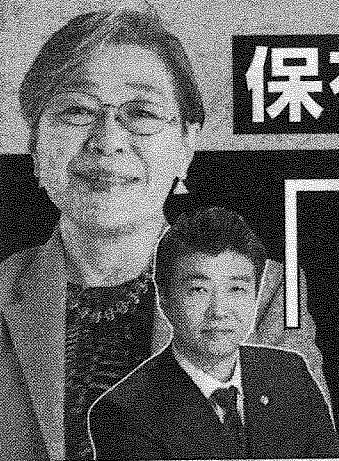


保存版「子供に迷惑かけたくない」は禁物

# 「看取り」絶対後悔しない

## 親と子の覚悟

- あなたは親の入れ歯を洗えますか？
- 家族でLINEグループを作り情報交換
- 終末期に医者にしておくべき二つの質問
- 納棺までの最後のお別れで「ありがとう」を
- 老後に必要な医療費介護費は1500万円
- 親のIDやパスワードを一覧にまとめておく
- 遺産相続でモメないための生命保険の使い方ほか



伊勢田篤史弁護士

選択のときは突然やってくる(写真はイメージ)

①できる限りできる限り  
ことをはたしつくりさせる

人生の終幕に向けて準備をする。終活」という概念が定着して久しい。最期を意識するにあたって、高齢者の多くは「看取りで子供に迷惑をかけたくない」と考えるのが心情だろう。だが、ここに大きな落とし穴がある。

日本クオリティオブライフ協会代表理事を務める終活診断士の清水晶子氏が警鐘を鳴らす。

「子に迷惑をかけまいとする親心は、終活に取り組む多くの人の動機になっているのですが、実は危険な考え方なんです。結果、自分で何とかしようとしてしまっからです。いつか来る死と向き合う作業だけに、不安を掻き立てられて終活を放棄してしまったり、終活ウツになったりする人は、

実は少なくありません」

終活は、当事者が抱え込むものではなく、子世代ら家族による心の支えが不可欠だという。いずれ親は逝き、それを看取るのは子の役目。つまり、親の終活と子の看取りは切り離すことができず、親子ともに取り組むべき作業なのだ。

「終活には、自分で解決できる問題と、解決できない問題があります。前者は病気や介護、お金のことなど、それぞれに専門家がいて、リスクマネジメントが可能。後者は老いや死に対する恐怖、孤独感といったストレスマネジメントの問題です。この二つを分けて取り組まないと、終活に疲れてしまうのです。親が心穏やかに最期を迎えられるよう、ストレスを和らげるのは、子供ら家族にしか

「そのうち、そのうち」と思っている間に、その時は突然やってくる。誰にも必ず訪れる親子の別れ。看取り、葬儀、相続……決

めるべきことを決めていないと、別れの記憶は一生苦いものとなる。今、話し合うべきことは何か——看取りの最新事情を徹底取材！

日々心がけるべき三つのアクションを提案する。

「一つ目は毎日重計に乗ること。二つ目は毎日使ったお金を計算すること。自分分をなるべくデジタル化して客観視するんです。数字は人間にしか扱えない理性や知性の象徴。認知機能の低下

### ②お金の話の前に、 本当の信頼関係を築く

そもそも、親子関係は必ずしも信頼関係とイコールにはならないという。前出の清水氏が続ける。

「血が繋がっているから分かります。親にとって子供は幻想です。親にとって子供はいつまで経っても子供。その逆も明らか。終活には、親子に信頼関係がないと成り立たない場面が何度も登場します」

たとえば、預金口座の暗証番号を、親は自ら子に教えたがりしないものだ。銀行の口座は、名義人が亡くな

できない仕事。親は自分にとってどんな最期が幸せなのか、看取る子の側に本心を伝える権利があります。そして子はそれを聞き取るのが義務なんです」(同前)

その際、子世代はできること、できないことをはっきりさせておく必要があるという。一例として、清水氏は「親の入れ歯を洗ってみる」ことを勧める。

「無理だとしても、それが悪いのではありません。いざ排泄の世話や入浴の手伝いができるのかどうか。要は自分の介護の限界を知ることが大切なんです。親の背中をさすったり、肩を揉んだりしながら想像してみてもかまいません。できないと感じたことは、介護サービスや福祉施設を利用しようとして切り切れます。親には決してノーを突きつける必要はなく、自分ができるところだけを伝え、力になってあげる。気持ちちは寄り添い続けるのです」

一方、親世代に対しては

長谷川裕雅弁護士

清水晶子氏

柴田久美子氏

長尾和宏医師

古田雄介氏

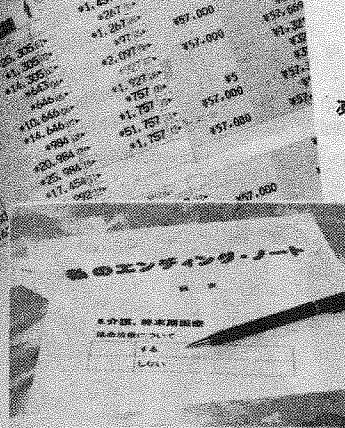
荻原博子氏

も、親が元気なうちに、子が手伝いながら断捨離していくのが理想。だが、親子に信頼関係がなければ、処分を巡って衝突することもある。

「不必要な物でも、捨てる行為は親にとって喪失感や寂寥感を伴うものです。実家の片付けは対話しながらゆつくりと時間をかけて行うのが基本です。信頼関係ができていれば、どれを捨てて何を残すか、親は子の意見を受け入れやすくなるはずですよ」(同前)

ただし、過度に依存し合う関係は、かえってマイナス。自立した親子関係を維持するために、普段から「割り勘」を心がけるとよいという。清水氏が続ける。

凍結口座の解除は至難のワザ



買って満足しがちな「エンディングノート」

「ドライな言い方もあれば、という間にやってくる。」「終末期に迷ったら、家族は医師に二つ質問をしてみてください。『先生の親だったらどうしますか？』『先生自身がこの立場だったらどうして欲しいですか？』と。現在でも医師は死を『敗北』と捉える人が大半ですが、自分の親が同じ状況になった時は『苦しむだけだから』と延命を望まないのである。人としての本音をハッキリ言える医師は信用できません」(同前)

また、お勤めの家族でLINEグループを作ることだ。LINEは写真がアップできませんし、電話と違って今忙しいんじゃないかと気を遣わずに済む。グループに孫たちの若い世代に加わってもらえば、さらに活性化が期待できます。孫世代は自分たちとは全く違うSNSの使い方をしますし、情報面でも新しい風が吹きます。子世代は日々のやりとりから親の生活の様子や健康状況を知ることができず、親世代は子や孫から元気をもらうことができるんです」(同前)

いっていく。そして、いつか必ず別れの時は訪れる。「子が老いた親の面倒をみながら最期を見届けることは、自分の番のリハーサルでもありません。子にとって親は、遺伝子的にも最も自分に近い存在。紛れもなく

### ③ 自宅でやすらかに最期を迎えるには？

厚生労働省の調査によれば、国民の六割以上は「人生の最期を自宅で過ごしたい」と願っているという。だが、実際は約八割の人が病院で最期を迎える。病から回復する見込みがなく、余命数週間から半年とされる時期を「終末期(ターミナル期)」と呼ぶ。ここで難しいのは、現代の医療では終末期にも様々な延命措置が可能だ。

日本尊厳死協会の副理事長を務める長尾クリニック院長(尼崎市)の長尾和宏医師が語る。「人生の最終段階において、医師は治療の選択肢を提示する義務があります

自分のためにもなるんです。一方で、親は「子供に迷惑をかけたくない」ではなく、「いつか自分もこうなるんだよ」と、身をもって子に教える最後の務めだと考えるべきでしょう」(同前)

が、家族からよく言われるのは、『できるだけのことをして欲しい』という言葉。延命治療は望まないとした上でそう話す人も多いのですが、『できるだけのこと』とは、延命措置のフルコースを指します。全く相反する言葉なんです」

延命治療とは、肺炎になれば人工呼吸器をつけ、口から食事を取れなくなれば胃に穴を開けて栄養を摂取(胃ろう)することなどを指す。「老いた親世代のほとんどは『お迎えが来たら、もういい』と言います。でも子供からすれば、延命の可能性を断つことは自分の親を殺

すに等しいと考える。だからみんな『できるだけのこと』を望むのですが、結果として親の希望とは反対のかたちで最期を迎えさせているケースは少なくありません」(同前)

だからこそ、人生における最期の治療方針を巡っては、当事者の生前意思を示す「リビングウィル」を残すことが望ましい。「ただ、本人がリビングウィルを書くだけではなく、周囲を交えた意思決定のプロセスが大切です。アドバンスケアプランニング」と言い、今はまだ『その時』ではないが、本人が元気なうちに家族、医療や介護の担当者を含めて話し合っておくということが重要。本人と家族が納得して覚悟を決めたら、あとは医療者や親戚の覚悟です」(同前)

切り出しにくい話題かもしれないが、先延ばしにして

### ④ 新たな専門職「看取り士」を知っていますか？

現状、在宅で最期を迎えられる者は一割に過ぎないが、高齢社会が多死社会へと転換していく今後、在宅療養と看取りの重要性は確実に高まっていく。

前出の長尾医師が語る。「親も子も、病院以外に最期を迎える場の選択肢があることを知るべきです。終末期の在宅療養、その先にある看取りは、多職種によるサポート体制を作れば、おひとり様でも充分可能なんです。具体的には、良質な在宅医、訪問看護師、ケアマネージャー、ホームヘルパーなどで、いずれも健康保険や介護保険制度下のサービスです」

町のかかりつけ医による在宅医療と入院する病院との併診も可能だという。「往診してくれる医師は在宅療養支援病棟の看板を掲げている二百床未満の病院でも見つけられます。また、大きな病院でも、採算を度外視して往診をしてくれる医師がいる場合もあります。ただ、現実には在宅医の質はピンキリなので、夜間も電話対応してくれる医師を見つけておきたいと

況になった時は『苦しむだけだから』と延命を望まないのが本音だったりもするものです。人としての本音をハッキリ言える医師は信用できません」(同前)

そして、親が「住み慣れた自宅で人生を終えたい」と望んでいた場合、その本心を叶えてやれるのは子だけなのだ。

「構図としては、旅立つご本人の周りに、ご家族、友人、在宅医、介護職の皆さんがいて、そこに看取り士とボランティアの『エンゼルチーム』が加わり、二十四時間対応できる体制を組んで最期を支える仕組みです。看取り士は保険適用外の仕事なので、ご本人やご家族の希望に沿い、ケアマネージャーさんの立案するケアプランの中に反映していただくのが前提となります。在宅看取りに限らず、ホスピスでも施設でも駆けつけます」

独自の養成講座を受けて認定される看取り士は、現在全国に二百八十五名。月に二十名のペースで増えて

「看取り士の多くは看護師などの資格を持っています。また、臨終を迎えたら私たちの役割が終わるのではなく、重要視しているのはその後の納棺までの『グリーンケア』です」(同前)

グリーンケアとは、死別による悲嘆や喪失感のこと。そのケアを目的とした専門外来も存在する。「最後のお別れを疎かにしてしまうと、必ず悔いが残るものなんです。人が亡くなると、慌しく葬儀屋さん

### ⑤ 結局、満足な最期にいくら必要なのか？

「看取り士の多くは看護師などの資格を持っています。また、臨終を迎えたら私たちの役割が終わるのではなく、重要視しているのはその後の納棺までの『グリーンケア』です」(同前)

グリーンケアとは、死別による悲嘆や喪失感のこと。そのケアを目的とした専門外来も存在する。「最後のお別れを疎かにしてしまうと、必ず悔いが残るものなんです。人が亡くなると、慌しく葬儀屋さん

現在、年間の死亡者数は約百三十万人。二〇二五年に団塊の世代が七十五歳を超え、二〇四〇年には年間の推定死亡者数が約百七十万に達して多死社会はピークを迎える。裏を返せば、死の前後には巨大なマーケットが広がっていると見えてくるだろう。親の死後、最初に直面するのが葬儀である。

が来てドライアイスを入れるなどの措置を取ってしまいがちですが、私たちは亡くなった方のぬくもりがなくなるまで、ご家族や友人に、何時間でも体に触れ続けたいです。抱き締めたり触れたりしながら、故人の思い出をみんなでする。時間をかけて、丁寧に『ありがとう』を伝える。すると、マイナスの思いも溶けていきます」(同前)

満足いく別れができれば、悲嘆や悔いは確実に軽減できるという。

葬儀社に勤務歴のある前出の清水氏が続ける。「葬儀社は国家資格が必要なく、グレーな業者も多いのが現実です。現在、業者は全国に約八千社あり、うち半分は料金表を持っていないとされています。事前に決めておくに越したことはないが、遺体安置室やパンフレットがなかったり、見積もりを出してくれない業

者は避けるべきです」  
一般的な葬儀費用は百万円から二百万円。決して気の進み行為ではないが、事前に申し込みをすれば早割りもあるほか、前もって担当者の顔を知っておくこともできる。

一方で、親を取った側も、いずれ看取られる側に回っていく。最期を迎える前に、それまでの老後資金をどうするかは、何よりも切実な問題だ。

経済ジャーナリストの荻原博子氏が語る。

「老後はお金がかかるイメージがあるため、個人年金を考える人も多いでしょう。ですが、現在の低金利下では、『老後』を売りにした金融商品への投資は避けるべきです。お金が増えないのは当然ですが、銀行や保険会社は手数料をしっかりと取ります。マンション投資やアパート経営も、安定した家賃収入を得られると宣伝されていますが、実際は部屋が埋まらなくて家賃をどんどん下げられたりして惨憺たる状況。唯一、勧められるのは、貯金だけ

が語る。  
「自分だけしか価値を味わえないもの、家族や友人で価値を共有できるもの、仕事仲間と共有するもの、それらを普段から意識して整理しておくべきです。持ち主が亡くなった時、必要とされる中身は、ネット口座といったお金絡みや家族写真

です」  
巷では老後に必要な額として八千万円や一億円という数字も飛び交う一方、現実的な数字としてよく引き合いに出されるのは、定年後に「年金収入以外に三千万円」。その根拠は厚労省と総務省が示す金額の差から算出した額である。

厚労省のモデルケースでは、一カ月の年金支給額が夫婦二人で約二十二万円。一方、実際に使った額を示す総務省の家計調査によると、一カ月の生活費は約二十七万円。毎月五万円の赤字となる計算だ。

これを踏まえた上で、荻原氏が続ける。  
「ともに九十歳まで生きるとすれば、月五万円の赤字が積み上がって三千万円に達するというわけです。ここは発想を転換して、年金収入の月二十二万円で暮らせる生活をすべきです。住宅ローンや教育費の負担がなくなっていれば難しいことではありません」  
不安なのは医療費と介護費だが、

「統計資料などから試算する

ると、実際に必要な医療費は夫婦二人で二百万から三百万円、介護費用は千百万円。年金収入の範囲内で生活すれば、老後は千五百万円の蓄えがあれば対応できることとなります。三千万

### ⑥ デジタルデータが招く 死後の悲劇にご用心

終活にあたって、ポピュラーなツールのひとつとなっているのが「エンディングノート」。自分の死後、または病気などで意識疎通が不可能になった時に備え、事前に家族が必要とする情報や自身の意思を書き残しておくのが目的だ。

現在、様々な種類が市販されているが、主な項目は財産に関する情報、終末期治療についての希望、介護や介護、相続への考え方など。法的な効力はないが、他にも親族一覧や家系図、友人の連絡先などが一冊にまとまっていれば、いざという時に家族の負担を軽減できるのは確かだ。高齢期になる前に自ら残しておい

ても損はないだろう。  
一方で、今の時代を反映した終活のあり方も注目を集めている。パソコンやスマホに保存されたデータなど、「デジタル遺品」の扱いである。日本デジタル終活協会代表理事の伊勢田篤史弁護士が説明する。  
「デジタル遺品には、パソコンやスマホ上に存在する写真や文書のデータ、いわゆるオンラインデータ、いわゆるSNSやネット証券等のアカウントといったオンラインデータがあります。デジタル遺品は、普通の遺品と異なり、目に見えませんが、そのため、生前に整理しておかなければ、ご遺族は全く手掛かりのないこと

ろからデジタル遺品と向き合わなければなりません」  
中身の前に遺族がまずぶつかるのはIDとパスワード。指紋など生体認証は生きていないと反応しない。「IDやパスワード等は紙に書いて残しておくといいでしょ。ほかにも、解約や引き継ぎが必要なクレジットカードやパスワードの一覧や処分方法の意向などもまとめて、デジタル用のエンディングノートを作っておくことを推奨します。保管方法は、銀行の貸金庫を使うのも手です。銀行によって異なるとは思いますが、利用料は年間二万円程度程度です。生前に家族に見られる心配がなく、亡くなった場合は、タイムラグはありますが、確実にご遺族に引き継ぐことができます」  
（同前）

悩ましいのは、デジタル機器の中に家族にも見られたくないデータが存在するケースだ。不倫記録などが見つければ、家族を傷つける結果にもなりかねない。デジタル遺品研究会「ルکش」理事の古田雄介氏

「遺言書を残しても、生前に表明しても、相続人全員が納得する遺産分割はそれだけ難しいのです。であれば、親は割り切って自分の意向を堂々と遺言書に残した方がマシです。その際、法定遺言事項だけでなく、付言事項を盛り込んでおくといえましょう」  
（同前）  
付言事項とは、法的効力は発生しないが、遺言内容の注釈や家族に向けたメッセージと考えるとよい。  
「自分がどう思うかをこの相続内容に決めたかを記載するのです。さらに、遺言としての効力はないのですが、遺言と同じ内容のビデオメッセージも用意すれば、文字だけでは伝えきれ

ない本心を、より説得力を持って知ってもらうことができるはず」  
（同前）  
死という究極のテーマを親子はどのタイミングで話し合うべきか。  
「専門家に共通するのはそれが『今』であるということです。明日になれば、親も子も一日分老えている。親が病に倒れた時、または認知症になった時、エンディングにまつわる話題は、ますます切り出しにくく、そして困難になる。先延ばしは禁物だ。  
あの時、親子で話し合っておいてよかった——本記事がその契機となれば幸いです。

### ⑦ 親子で話し合う ベストタイミングは「今」

相続に関して、エンディングノートとは違い、法的効力を見込んで残すのが遺言書である。

遺言には自筆でしたための自筆証書遺言と、公証人役場で証人立会いのもと作成される公正証書遺言がある。

一般に、「争族」を避けるためには遺言を残すことが望ましいとされるが、相続に詳しい長谷川裕雅弁護士はこう指摘する。  
「確かに、遺言書は作るべきですが、トラブルを回避できる万全な遺言書はないと考えた方がよいです。そ

が語る。  
「自分だけしか価値を味わえないもの、家族や友人で価値を共有できるもの、仕事仲間と共有するもの、それらを普段から意識して整理しておくべきです。持ち主が亡くなった時、必要とされる中身は、ネット口座といったお金絡みや家族写真

真、仕事のデータなど。デスクトップから目的のデータまで誘導できる状態に保っておくといえます。手がかりがない場合、遺族は洗いやざらに調べるしかありません」  
デジタル遺品対策は、今後ますます終活に欠かせなくなっていくだろう。

もそも、親が子供たちに法定相続分に従って仲良く財産を分けてくれというのであれば、遺言書を残す必要はありません。遺言書とは取り分に差をつけるために書くものなんです。差が存在すれば、多くはそれが火種となります」  
たとえば、献身的に親の介護を続ける子と、一度も顔を見せない子の法定相続分は同じである。だが、親としては、前者に財産を多く残したいと考えるのが自然だろう。  
「一方で、相続人の一人が主導し、自分に有利な遺言

書を書いて残すケースが多いのも現実です」  
（同前）  
遺産分割がうまくいかなければ、家庭裁判所に申し立てることになる。司法統計によれば、遺産分割に関する調停や審判に至った事案のうち、七割以上は遺産額五千万円以下で起きており、一千万円以下は実に三割を占めている。「我が家は財産がないから心配ない」とは決して楽観視できないのだ。  
終活においては、これまで述べてきたように、親子がよく話し合うことが鉄則だ。だが、相続に関しては慎重さも必要だといえる。  
「親が子供たちに相続の意向を明かしたとして、場合によっては、子供間の紛争のスタートラインを前倒しにするだけの結果になることもあります」  
（同前）  
リスクを避ける手段のひとつとしては、生命保険を使う方法もある。生命保険は他の相続人に知られることなく保険会社から受取人に支払われ、原則として遺産分割の対象にもならないからだ。

灵芝ご愛飲の皆様へ、おトクなニュースです！  
日本をはじめ、アメリカ・中国の州、国立大学でも研究用に採用された

## 高品質 飛驒灵芝

よいものだからこそ長く愛飲してほしい、そう考えたから、この価格が実現しました。三十年以上にわたる科学的な研究、栽培実績の成果を結集したのが「飛驒灵芝」です。その品質は国内・海外で高く評価され、研究用灵芝として採用されています。\*「飛驒灵芝」は高麗です。

1kg 30,000円  
500g 17,000円

http://www.dai-yakusan.co.jp/  
飛驒灵芝 第一薬産 検索

0120-32-0963

第一薬産株式会社

# 週刊文春

8月31日号 定価420円

