

多職種のための

# しゅうかつ(終活)ガイダンス

～今をよりよく、自分らしく生きる～

<修正版>

令和元年 10 月

松 原 市 医 師 会

お名前

# 松原市医師会からのご挨拶

松原市医師会会长 上野憲司

みなさん、ACPってご存知ですか？Advance Care Planning の略で、アドバンス・ケア・プランニングと言います。まだまだ馴染みのない言葉ですが、大変重要なことなので、少しづつでいいので、理解を進めてください。

ところで、みなさんは、「死について」考えたことがあるでしょうか。人の「死亡率」は、100%、そうみなさん死ぬんです。だから、どう生きて、どう死ぬかを考えて欲しいのです。

厚生労働省や日本医師会は、「自らが望む人生の最終段階における医療・ケア」について、次のように提言しています。

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性がありますが、命の危険が迫った状態になると、約70%の方が医療・ケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることが出来なくなると言われています。自らが希望する医療・ケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療・ケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。自らが望む人生の最終段階における医療・ケアについて、前もって考え、医療・ケアチーム等と繰り返し話し合い共有する取組を「アドバンス・ケア・プランニング（ACP）」と呼びます。平成30年11月には、ACPの普及啓発に活用し、認知度の向上を図っていきたいと考えて、愛称を「人生会議」とし、また、11月30日をいい看取り・看取られと読み、「人生会議の日」とし、人生の最終段階における医療・ケアについて考える日としました。

この取り組みは、まだスタートしたばかりで、医療・ケア関係者も勉強途中ですが、インフォームド・コンセントのように当たり前の時代が来るでしょう。

さて、これらに関連して、「終活」という言葉があります。終活とは、平成21年に週刊朝日が造った言葉で、当初は葬儀や墓など人生の終焉に向けての事前準備のことでしたが、現在では「人生のエンディングを考えることを通じて“自分”を見つめ、“今”をよりよく、自分らしく生きる活動」のことを言います。では、自分を見つめ、自分らしく生きる活動とは、何でしょう？ 人生の後半を趣味や生きがいを見つけて、存分に謳歌することもひとつですが、誰にでもやってくる“死”について、「自分がどう考え」「どう行動するか」について考えたいものです。

河内長野市医師会では、「終活」をわかりやすく伝えるため、「多職種のための終活ガイドンス」とエンディングノートとして、「元気なしゅうかつマイノート」を作成されました。大変な労作ですが、内容が素晴らしいので、南河内医療圏の医師会全てが、自分たちの地区でも利用させて欲しいとお願いし、河内長野市医師会も、快く了解していただき、今回の松原市医師会での発行に繋がっています。素晴らしいもの

を作成していただき、また複製出版することを許可していただいた河内長野市医師会に感謝申し上げます。

これらの冊子の利用が、「ACP」や「終活」に役立つことを願っています。

追伸

挨拶文のスペースが、余ったので、もう少しお付き合いください。

地域包括ケアシステムを確立させることが、少子高齢化の社会に必須のことと言われています。松原市の現状は、平成31年3月末人口119,864人、65歳以上の方35,829人で高齢化率29.89%（平成29年全国27.7%、大阪府26.19%）です。ご多聞にもれず、高齢化が進んでいます。（\*65歳以上の高齢者が占める割合（高齢化率）が21%を超えると超高齢化社会であると世界保健機構（WHO）によって定義されています。）この社会を良くしていくために、取り組んでいることを紹介させてください。

松原市、地域包括支援センター、松原市医師会を中心として、地域ケア会議システムを作っています。いろんなところから相談のあった個別の困難なケースを月に1回、まずその事例を検討して、適切な解決策を提案すること、民生委員の方をはじめ、町会の方など、いろんな方々がこの会議に参加していただけるので、ネットワーク作りを進めています。また、課題を抽出し、他のケースに応用することや、新たに必要な制度やシステムがあれば、実現に向けて、行政に働きかけるなどを行なっています。松原市の財政事情から何でもかんでもできるわけではありませんが、徐々に成果を上げていますので、よろしくお願いします。

また、医療介護連携推進委員会の開催を行なっています。医療介護などに従事する多職種の方に月1回集まっています。様々な課題について検討しています。年度末の2月には、市民健康講座として、1年間の成果を披露していますが、最近は、劇形式で、市民の皆さんにわかりやすく伝える活動も行なっています。今度、観に来てください。

他にも色々と取り組んでいることがあります、代表的な2つを紹介しました。

めざせ「住んで良かった、松原！」



# 目 次

**第1章 今、なんで「終活」？？……………2**

**第2章 「終活」は、後ろ向きではない！！……………8**

**第3章 やってみよう、「終活」のあれこれ！！……………12**

<元気な終活のすすめ>⇒文書のすすめ

<終活における意思表明の方法> ~切り口は“文書”

**事前指示書(リビングウイル)** ~人生の最終段階において

国立長寿医療研究センター「事前指示書」

**尊厳死宣言公正証書** ~人生の最終段階において

ACP(Advance Care Planning=人生会議)とは？ ~日本医師会

人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン ~厚生労働省

人生の最終段階における医療・ケアについての話し合いの進めかた ~厚生労働省

サービス担当者会議の重要性

**遺言書** ~相続について

相続人と相続分の確認

大阪家庭裁判所・支部一覧表

成年後見制度(法定後見・任意後見)

**任意後見契約書(公正証書)**~任意後見について

**死後事務委任契約書** ~死後事務について

公証人・公証役場

大阪公証人会公証役場所在一覧表等

**マイ・ノート(河内長野市版エンディングノート)** ~色々な意思表示など

**第4章 あとがき ………………32**

# 第1章 今、なんで「終活」？？

## (1)はじめに

「終活」とは、人が人生の最期を迎えるにあたっての様々な準備や整理、更にはそこに向けた人生の総括を意味します。これは「週刊朝日」から出された言葉で、平成21(2009)年以降から広まり、平成22(2010)年の新語・流行語大賞にもノミネートされました。その後、産経新聞、文藝春秋、中央公論、東洋経済などに「終活」の特集が組まれ、現在では「終活」の文字はあちこちで見かけるようになりました。

令和元(2019)年5月、文化庁は、「西国三十三所観音巡礼」を、1,300年続く日本の「終活」の旅と捉え、“日本遺産”に認定しました。

この「しゅうかつガイダンス」は、「終活」について、様々な視点から記述しています。但し、何故タイトルが「ひらがな」かということですが、「名は体を表す」です。「終活」という言葉は、どうも終わりを強く意識させられますよね。そこで、「それだけではない！」という意味も込めて、「しゅうかつ」としました。

## (2)専門職が「終活」を理解すること(目的)

超高齢時代に働く専門職（第三者成年後見人等も含めた）には、多死社会における知識、情報、心構え、或いはその備えが求められています。人が最期を迎えるということは必然ですが、その日がいつ訪れるかは予測出来ません。

専門職としては、人（本人）やその家族らが、今をよりよく、自分らしい人生の最終段階を迎えられるためには、どう助言したらいいか、どう支援していったらいいかを常に考えながら、行動を起こしていくことが重要です。多死社会において、特に人生の最終段階における業務に深く携わっている専門職が、「まずこの終活を理解することが重要」との観点から、このガイダンスを作成しています。もちろん、「終活」においても、多職種連携はキーワードです。在宅医療・介護連携推進事業や認知症初期集中支援推進事業と「終活」の目指す理念は、究極同じものと考えられます。今回皆さんのが本書を基にして、「終活」についての情報を得え、知識を深めることで、利用者、家族、更には自身、自身の家族はじめ周りの人の前向きな「終活」を後押しすることができれば幸いです。

人生の後半戦は、思い立ったら、すぐ実行、実践し、柔軟に考え方や言動に修正、調整を加えていくことです。そして、「終活」の目的を見つめてみましょう。その考える手段として、エンディングノートを活用するのも一つです。経済産業省の調査では、エンディングノートの認知度は徐々に上がってきていますが、まだまだ「何となく知っている」というのが多数のようです。この類のノートには色々な呼び名がありますが、ここでは「マイ・ノート」（後掲）と呼ぶことにします。皆さんの“大切な人”に、一度「マイ・ノート」の記入を勧めてみてはどうでしょうか。いや、まずは自分でも書いてみましょうか。但し、書いたら、保管には十分気をつけて下さい。

### (3)社会的背景

日本の総人口は、第2次世界大戦後増加傾向にありましたが、平成22(2010)年をピークに下がり始めており、やがて8,000万人台になると予想されています。

高齢化率は全国で30%に迫る勢い(河内長野市では33%超)で、約20年後には40%になるとと言われています。その中で、現在では、出来るだけ自立して、周囲に迷惑をかけずに、人生を終わるために準備をする必要性を感じている人が増えてきています。100年前では、子供が多くて10人という時代には、分担して親の老後の世話や故人の後始末を行うことができましたが、現在のように、核家族化が進み、子供一人が珍しくない時代には、逆に子供へ大きな負担は掛けることは難しくなっています。そこへ、地域のコミュニティが崩れ、世の中は益々世知辛くなり、独居高齢者が増加し、老老介護も認認介護も当たり前という時代の中にあって、孤独死をし、遺品整理、あるいは親の家片付けという「親家片」(おやかた)の問題も生じています。

平成12(2000)年、介護保険制度と同時に、成年後見制度がスタートしました。この制度は、超高齢社会に向けて、増え続ける認知症高齢者の支援等のために、自己決定の尊重、現有能力の活用、ノーマライゼーションの推進を旗印に、従来の禁治産制度を改正したものです。現在の無縁・疎遠社会にあっては、身寄りのない人、身寄りはあるが疎遠になっている人、虐待を受けて親族申立てが期待できない人のために、成年後見の市町村長申立ての利用が増えてきています。

一方、生活保護制度の受給者数は高度経済成長に伴い減少傾向の中、平成7(1995)年の約88万人を底に増加に転じ、平成24(2012)年7月には212万人余と過去最多を記録しました。この要因の一つとして、高齢者数の増加が挙げられています。

そういう中で、社会現象の一つとして、「終活」が広がってきています。

### (4)孤独死の実態

現在、65歳以上の高齢者の単身世帯や高齢者夫婦のみの老老介護世帯が増えている中で、「1人だから、自分にもしものことがあったとき、どうしよう」と不安に思う人はかなりの数にのぼることが想定されます。

第一生命が平成19(2007)年10月～11月に行った「全国の30～69歳の男女800名に聞いた「自殺と孤独死に対する意識調査」によりますと、自身の孤独死の「可能性はほとんどない」と確信している人は約20%にとどまり、多くの人が孤独死を、「人ごとであるとは捉えていない」ことが分かりました。また、「孤独死を防止するために必要だと思う対策」については、①日頃から、家族が連絡を密にする(51.2%)、②日頃から近所の人たちが声かけをしたり、心配りをしたりする(43.0%)、③緊急連絡先や助け合える友人などを確保しておく(33.6%)という結果が出ています。

孤独死のピークは60～64歳男性となっています。一人暮らしの死亡者のうち、家族によって発見されるケースは約30%、残りの70%が第三者によって発見されています。また、発見されるまでの平均日数においては、女性は6.5日であるのに対し、男性は12日と女性の約2倍となっております。65歳になれば、高齢者支援も受けられ、周囲

も何かと気づかってくれますが、65歳までは自分自身が気づかわなければなりません。特に、男性は自分の健康を過信してしまう傾向が強いので注意が必要でしょう。

その中で、特に、周りの人に「迷惑をかけたくない」と思う一人暮らしの高齢者も多いでしょう。しかし、仮に「迷惑をかけたくない」と考え、いわゆる孤独死をするとします。そうなればどうでしょう。迷惑が誰にもかかってないでしょうか。葬式、清掃、財産・遺品整理、解約手続き等々、周りの人たちに、実は大きな迷惑をかけてしまうことになります。だから、生きているうちに、小さな迷惑をかけてもいいと思うことも大切かもしれません。

## (5)「終活」に関するアンケート(調査)

下記①～④は、株式会社ライフメディア（本社：東京都世田谷区・ニフティのグループ企業）が、平成25(2013)年2月に、全国の60歳以上の男女3,611名を対象に実施したものです。⑤は、楽天リサーチ株式会社が、平成30(2018)年1月に、全国の20～69歳の男女1,000名を対象に、インターネットにより実施したものです。

### ①あなたは「終活」という言葉を知っていましたか？

：「終活」という言葉を「知っている」と答えた人は、全体で27%となっています。



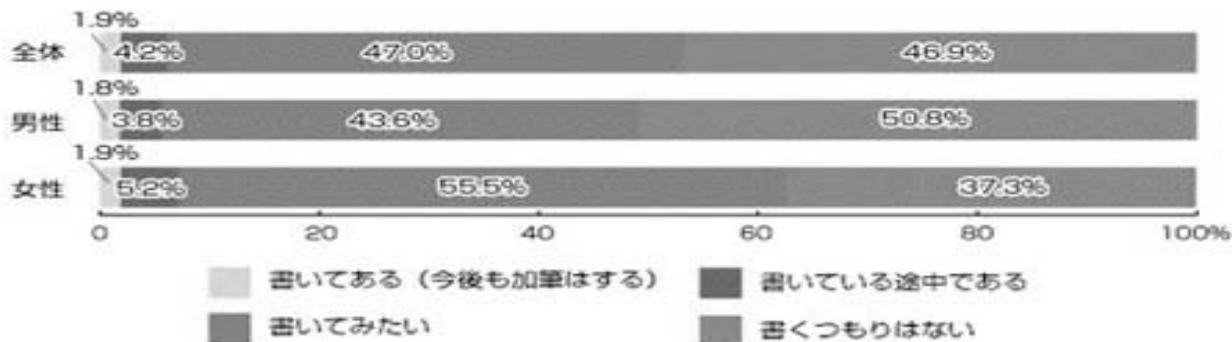
### ②あなたは「エンディングノート」を知っていますか？

：「エンディングノート」を「知っている」人は70%弱で、女性の認知度が大幅に高い状況にあります。



### ③あなたはエンディングノートを書いていますか？

：「実際に書いている」・「書いている途中」の人は6.1%とまだまだ低い一方、今後「書いてみたい」と思っている人は47%います。



☆エンディングノートを書いてている・書いてみたい人に、その内容を尋ねたところ、  
①終末期医療のこと(68.8%)、②自身の葬儀やお墓のこと(68.6%)、③家族への感謝  
のメッセージ(67.7%)が、上位に挙がっています。

☆エンディングノートを書く理由としては、①遺品整理や遺産で面倒をかけたくない  
から(61.4%)、②最後は自分で始末をつけたいから(53.1%)、③終末期の希望を伝え  
たいから(50.2%)という結果になっています。

#### ④あなたは法的拘束力のある「遺言書」を用意する予定はありますか？

: 法的拘束力のある「遺言書」をすでに用意している人は2.4%にとどまり、用意し  
たいと考えている人は15.7%となっています。



#### ⑤あなたは「終活」をいつから始めたいと思いますか？

実年齢	終活を始めたい年齢							
	(%)	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上
20代 (n=45)	4.4	2.2	4.4	13.3	51.1	8.9	4.4	11.1
30代 (n=60)	0.0	8.3	10.0	13.3	41.7	6.7	3.3	16.7
40代 (n=90)	0.0	0.0	11.1	15.6	45.6	15.6	0.0	12.2
50代 (n=74)	0.0	0.0	0.0	24.3	40.5	18.9	1.4	14.9
60代 (n=101)	0.0	0.0	0.0	0.0	36.6	49.5	3.0	10.9

: 20代から50代までの人は60代、60代の人は70代と各々答えており、「自分の年  
齢が終活を始める時期」ではなく、先のことだと感じている人が多いと思われます。

## (6)死生観に関する全国世論調査

朝日新聞が、平成22(2010)年9月～10月に、全国の男女3,000名を対象に郵送調査により実施したものです。

「死に備えて準備しておきたいことについて」(複数回答)は、(1)身の回り品の整理と処分(61%)、(2)延命治療の意思表示(52%)、(3)脳死での臓器提供の意思表示(35%)、(4)葬式やお墓の形式の意思表示(31%)、(5)遺言書の作成(19%)、(6)死を知らせたい人のリスト作り(12%)、(7)自己史の作成(3%)などとなっています。

「延命治療について」は、希望しない(81%)、希望する(12%)で、延命治療を受けるかどうか本人の意思がはっきりしない場合には、家族が延命治療を拒んでもよい(72%)、そうは思わない(22%)となっています。また、「自分の葬儀をしてほしい(58%)、しなくてもよい(36%)、「葬儀の規模は」身内や親類だけの参列だけでよい(74%)、多くの人に参列してほしい(18%)、「自分の墓については」先祖や両親のお墓に入る(56%)、お墓そのものがいらない(17%)、今後自分のお墓を用意したい(14%)、自分のお墓を持っている(8%)などがありました。

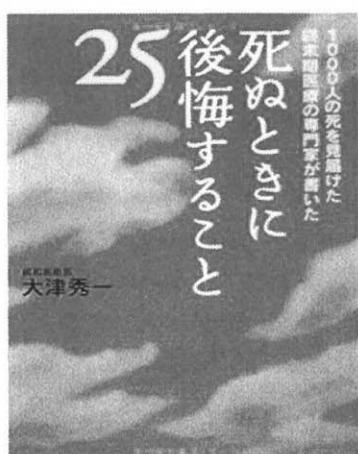
更に、「自分自身が孤独死することをどの程度心配していますか」では、大いに心配している(8%)、ある程度心配している(29%)、あまり心配していない(43%)、「投薬などで安楽死が選べるとしたら、選びたいと思いますか」では、選びたい(70%)、選びたくない(22%)などの結果が出ています。

## (7)後悔のこと

「後悔先に立たず」、既に終わった過去を後悔やんでも絶対に取り返しはつきません。ですから、「後から後悔をする位なら、事前に十分注意をしておきなさい」ということになります。しかし、人というものは、いつも後悔を繰り返します。

新潮社書籍「死ぬときに後悔すること25」(大津秀一著)において、死が近づいたとき、多くの人が特に、後悔の念を持つと書いています。

後悔とは、①健康を大切にしなかった、②たばこをやめなかった、③生前の意思を示さなかった、④治療の意味を見失ってしまった、⑤自分のやりたいことをやらなかった、⑥夢をかなえられなかった、⑦悪事に手を染めた、⑧感情に振り回された一生を過ごした、⑨他人に優しくなれなかった、⑩自分が一番信じて疑わなかった、⑪遺産をどうするかを決めなかった、⑫自分の葬儀を考えなかった、⑬故郷に帰らなかった、⑭美味しいものを食べておかなかった、⑮仕事ばかりで趣味に時間を割かなかった、⑯行きたい場所に旅行しなかった、⑰会いたい人に会っておかなかった、⑲記憶に残る恋愛をしなかった、⑲結婚をしなかった、⑳子供を育てなかった、㉑子供を結婚させなかった、㉒自分の生きた証を残さなかった、㉓生と死の問題を乗り越えられなかった、㉔神仏の教えをしらなかった、㉕愛する人に「ありがとう」と伝えなかつたことです。元気な今でも、皆



さん、思い当たることがあり、複雑な気持ちになつていいでしょうか。そういう意味で、前向きに自分を見つめ、今をよりよく、自分らしく生きる活動をすることで、後悔を減らしていくことが出来るかもしれません。少なくとも、上記⑨⑬⑭⑯⑰あたりは、やろうと思えば、今すぐやれることです。

### (8)個人の尊厳

憲法、医療法、社会福祉法、介護保険法、高齢者虐待防止法、教育基本法などには、「個人（高齢者）の尊厳の保持」という条文があります。尊厳の保持とは、人は各自個性、人格を持っており、人は人であるが故に尊く、個人として大切にされなければならないということです。

平成12(2000)年に、介護保険制度と成年後見制度が、車の両輪の如くスタートしてから約20年、制度の定着とともに、世の中の価値観は大きく変遷しました。コミュニティや集団より、個人が尊重され、その尊厳に対する見方も、より個人的な意味合いが濃くなっています。また、個性や能力も、ナンバー1よりオナリー1を尊重する風潮が強くなっています。特に、昨今では、個人を尊敬し、個人の存在を受け入れ、個人の意思を大切にする意思の尊重、意思尊重型支援、意思決定支援が大勢となっています。誰もが、他者により自分の人生をコントロールされるのではなくて、「自分の人生は自分で決定できる」ということが尊重されています。

そこで、厚生労働省から、平成30(2018)年3月に、後掲の「人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン」、7月にはそのリーフレットが出される一方で、認知症施策の分野でも、平成30(2018)年6月に、「認知症の人の日常生活・社会生活における意思決定支援ガイドライン」が提示されました。社会生活等において認知症の人の意思が適切に反映された生活が送れるよう、認知症の人の意思決定を支援する標準的な手法や留意点、有効な取組方、本人の意思決定能力に応じた支援のあり方等の方針が示されています。その中で、特に、意思決定支援における話し合いの重要性が説かれています。

また、昨年提示された地域包括ケア研究会報告書「2040年に向けた挑戦」には、「尊厳と自立支援は、地域共生社会の実現が社会の目的として明示される中、高齢者の文脈を離れても共有できる価値観と理解することができる。すなわち、すべての住民が自らの意思に基づき、自立した質の高い生活を送ることができるよう支援することで、その人らしい生活を送ることを可能にするという考え方は、障害者であっても、子育てをしながら地域で働く人にも共通する価値観であるといえよう」とあり、個人の尊厳の普遍性と重要性が強く語られています。

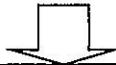
### (9)広域的な「終活」

一人の人の「終活」を巡る取組み、行動には、住所地(市区町村域)を越えた人たち(家族、友人、知人、専門家、専門職等)が係っています(いくことになります)から、まさに「終活」は広域的で、多職種連携が必要なのです。

## 第2章 「終活」は、後ろ向きではない！！

### (1)「終活」とは

社会現象の一つとしての「終活」というのは、文字通り「人生の終わりのための活動」の略ですから、人生の終焉に向けての事前準備の意味合いが強く、ある意味、死を想像してしまいます。何も準備ができていない状態で、もしもの時、残された家族や周囲の人が、葬儀やお墓、相続、身の回りの整理の全てを背負うことになります。この場合、右往左往することも考えられます。だからこそ、元気な時に、万全の準備を始めることが必要なのです。昨今、地方自治体では、高齢者が亡くなった後、葬儀、納骨など人生の締めくくりを手助けする「終活」支援事業が広がってきています。また、「来年から年賀状を辞退させて頂きます」と、そんな一文が入った年賀状、届いたことありませんか？「終活年賀状」といいますが、最近増えてきています。



◎最近では「終活」をプラス思考的に捉える流れがあり、中高年期に「自分を見つめ、今をよりよく、自分らしく生きる活動」とこととされ、未来の生き方を創造する活動と言われています。「ハッピー終活」という呼ばれ方もあります。人生の後半を、趣味や生きがいを見つけて、存分に謳歌することも、「今後自分がどう考え、どう行動するか」も大切と言われています。

◎「終活」には、心の問題もあります。崇徳院(すとくいん)の「瀬を早み 岩にせかるる 滝川の われても末に 逢はむとぞ思ふ」との小倉百人一首の和歌のように、「愛しい人に会えましたか、恋は成就しましたか、はたまた心の後悔はありませんか」と聞いてみるのも一つです。その心をまとめるのも、「終活」かもしれません。

◎「ハッピー終活」の観点からいえば、「終活」は「しゅうかつ」であって、終わりの活動ではなく、人生の棚卸しの時であり、新しくしゅう（修、習、就、集、収、宗、祝…）するための活動を始める時でもあるのです。

◎一般社団法人終活カウンセラー協会では、「終活」として、①今の自分を受け入れる、②人生の棚卸しをする、③自分自身の生き甲斐を見いだす、④終活の本当の意味を知る、⑤未来に向かって進むの5項目を挙げています。

◎ある会社では、社会活動として、「人生の後半戦を楽しむための終活フェア」が開催されており、「人生は後半戦がおもしろい」のキャッチフレーズの下、「誰にでもある心配事、相続、保険、お墓、お葬式のことなどを事前に考え準備しておくことで、不安が解消され、いきいき、はつらつとした、おもしろい後半戦を送ることを終活と考える」と説いています。

現在の「終活」は後ろ向きではなく、未来志向的なのです。そして、「終活」は、元気な時にしておく準備でもあるのです。ある意味で、物と欲と役を捨てる「断捨離」でもあるのです。そこには、心の素直さも必要なのです。ことわざに、「忠言は耳に逆らえども行いに利あり」というのがあります。昔、他人のアドバイスって、ときに鬱陶しいと思ったことがあったでしょう。しかし、齢を重ねていくうちには、これを受け（聞き）入れる素直さも必要なのです。今世知辛い世の中ですが、心を広くしなければ、自立した安寧な生活は送れないのです。

また、「無理」とか「面倒臭い」などが口癖になってしまいませんか？言葉がネガティブだと行動もネガティブになり、行動力や可能性を自ら否定してしまうことになります。この際、一度自分の言葉も見直してみましょう。一方、インターネットが普及した現在、情報が溢れていますが、その膨大な情報に振り回されていませんか？こうなりますと、自分が決めた判断基準で情報を取捨選択することが大切です。必要でない情報はスルーして捨ててしまします。自分の人生にとって本当に大事なものは何なのか？その軸が定まれば、心が乱れることもなく、自分のために使える時間も増え、人生は今後望む方向へと変わっていくかもしれません。

## (2)人生の節目

人生の色々な節目に対する理解が必要です。後々のことも含めて、現世では色々と面倒なことが多く、物入りですから、その都度判断が求められます。現世では、三途の川の渡し賃の6文だけとはいからず、下記のような医療が必要な時はじめ色々な節目でお金がかかります。哀しいかな、「地獄の沙汰も金次第」ということは、ある意味現実かもしれません。これらをよく理解した上で、残された者のため、大きい迷惑を掛けないように、自分の意思を残しておくのも一考です。

<医療が必要な時>医療費の支払いがあります。

<介護が必要な時>介護費の支払いがあります。

<葬儀の時>葬儀費の支払いがあります。

<お墓を定めた時>寺社・石材店への支払いがあります。

<その他色々な時>それぞれの支払いがあります。

①遺言書作成

②生前整理

③遺品整理

④追善供養 etc.

## (3)一人暮らしの対応

昨今、一人暮らししが増えていることに比例して、孤独死をする人も増えてきています。一人暮らしの人にとて、孤独死（前掲）は避けては通れない問題となっています。一人暮らしの場合は、万が一のことが起こっても、周りに誰もいない可能性が高く、発見が遅れてしまうことで、周りの人に多大な迷惑をかけてし

もうおそれがあります。そのため、何らかの対応ができるように、元気な時に、一人暮らしならではの「終活」を行っておきましょう。

そこで、まず孤独死を避ける対策として、①一人暮らしであることを役所等に知らせる、②周りとコミュニケーションをとるようにする（自分と同じ環境の人と仲良しになる）、③訪問系サービス（訪問看護、訪問介護、宅食サービス等）を利用する、④生前事務委任契約（見守り契約）を利用するなどが挙げられます。次に、万が一の時の備えとして、(1)友人、知人、大家さんらに緊急連絡先を知らせる（或いは、緊急連絡先になって貰う）、(2)自分の意思はメモして残す、(3)遺言書を作成する、(4)財産や物品の生前整理をする（なるべく不要なものを減らす）、(5)「余計なものは買わない」を心掛けるなどがあります。

一人暮らしの「終活」のポイントは、孤独死のリスクや寂しさを減らすことと、いつ何が起こってもいいように備えておくことです。一人暮らしの場合は、自分が動けなくなった時に、すぐに気付いて助けてくれる人が側にいません。だから、元気で動けるうちに、身の回りの整理などの「終活」を行うことが大切です。

#### (4)「終活」開始の時期

それでは、「終活」をいつから始めるかは、意外と迷ってしまいますね。前述のインターネット調査では、60代でというのが一番多かったですが、やはり、「終活」を始めるタイミングは、個人のライフスタイルによって変わってくるのではないでしょうか。20代から始める人もいるでしょうし、75歳の後期高齢者になって始める人もいるでしょう。また、「終活」は、実際に取りかかってみると、大変判断力、気力、体力を必要とする作業と言われています。そのため、早く始めるほどメリットは大きくなると考えられています。老後資金が、70代になってから足りないことに気づくよりは、50代で気づいた方が、資金を増やす努力をしたり、働いて工面することだってできるでしょう。人生の後半を趣味で頑張るとするなら、早い方がいいに決まっています。ですから、50代からが状況的、環境的に一番いいという人もいます。

ただ、一つ言えるのは「思い立ったら吉日」で、「終活」を思い立った時から始めるのがいいかもしれません。“吉所”は、自分で決めた方がいいでしょう。とにかく、「終活」には年齢制限はありませんが、万が一のことを考えると、「備えあれば憂えなし」の通り、身体が元気なうちの、なるべく早い時期に始めた方が有効かもしれません。但し、「してはいけないこと」は、「やるつもり」があるのに、どんどん先延ばしにしてしまうことです。「つもり」が積り積ってしまうのです。これは、「やらない」と決めたことよりよくないです。そして、これはやがて後悔に繋がります。

#### (5)「終活」での注意点

「終活」を行う人が増えるに従って、「終活」トラブルも増えています。「終活」は、生活に密着した内容ですから、場合によっては、オレオレ詐欺のような犯罪に巻きこまれることもしばしばあり、また死後事務委任契約などで法外な料金を請

求されたり、或いは親族が死亡して初めて契約の存在を知りびっくりしたことがあるようです。特に、万が一の時の「終活」である葬儀やお墓のことなどは十分な注意が必要です。これらは、普段知る機会が少なく、それが起きても気づきにくいという傾向があり、いざトラブルになっても、内容が内容だけに表沙汰にできず、泣き寝入りするケースも多いと言われています。

トラブル急増に伴い、厚生労働省はこのたび、身元保証・日常生活支援・死後事務などの高齢者サポートサービスに関する対応の一環として、パンフレット

『「身元保証」や「お亡くなりになられた後」を支援するサービスの契約をお考えのみなさまへ』を発行し、注意の喚起を始めました。とにかく、一見、信頼できそうな業者や人には要注意です。名刺に「〇〇士」と書いてあっても、一度所属団体に確認することも重要です。また、インターネットでの検索は要注意です。うわべだけの印象で、公的な（信憑性がある）ものと思って、だまされないことです。

#### (6)「終活」等に関する資格

現在、社会現象の一つとして、「終活」が広く取り上げられているということは、これに関する専門家の需要が多いだろうということで、どんな資格があるか調べてみましたが、現在国家資格にあたる資格はまだありません。

名 称	認 定 団 体	検 定 試 験 内 容 等
終活アドバイザー	NPO 法人ら・し・さ終活アドバイザー協会	ユーキャン通信講座
終活カウンセラー (初級)	一般社団法人終活カウンセラー協会	カウンセラー初級・上級・上級インストラクター
終活ライフケアプランナー	株式会社キャリアカレッジジャパン（一般財団法人 日本能力開発推進協会：JADP）	キャリアカレッジ通信講座
終活ライフコーディネーター	株式会社モーニングハイ	オンライン通信講座など
終活ガイド	一般社団法人終活協議会	3時間講習・30分筆記試験
終活マイスター	一般社団法人日本終活マイスター協会	4時間講習・筆記試験
終活士	任意団体日本終活士協会（有限会社相続支援ネット）	終活士養成スクール東京校受講など
終活診断士	一般社団法人日本クオリティオブライフ協会	e ラーニング受講・Web での認定試験
エンディングサポート (初級)	一般社団法人日本エンディングサポート協会	認定セミナー受講など
生前整理アドバイザー	一般社団法人生前整理普及協会	アドバイザー2級・準1級・1級、2級・準1級認定指導員
遺品整理士	一般社団法人遺品整理士認定協会	DVD受講など
相続アドバイザー	銀行業務検定協会	2級・3級

# 第3章 やってみよう、「終活」のあれこれ！！

～人生を考えることを通じて、自分を見つめ、  
今をよりよく、自分らしく生きる活動をしましょう！！～

## ＜元気な終活のすすめ＞ ⇒ 文書のすすめ



織田信長が好んだ幸若舞の「敦盛」には、「人間五十年、化天のうちに比べれば、夢幻の如くなり」というくだりがあります。この「人間五十年」、戦国時代は寿命でも、現在では、人生の後半戦を考える重要な節目の年にあたるかもしれません。そうです、「人生は後半戦がおもしろい」のです。酸いも甘いも経験した中年以降がおもしろいのです。そして、人生を、おもしろくするか否かは、自分自身の行動にかかっているかもしれません。

「終活」の具体的行動としては、心や意欲の高揚というのも重要ですが、①生前整理、②意思表示、③メモなどがあります。

①は、身の回りの品の整理と処分、社会的関係の整理、②は、葬儀やお墓、法要、財産分与（遺産相続）、延命治療、ペット等に関する意思表示、遺言書の作成、委任契約の締結、③は、携帯電話、スマートフォン、パソコンなどのＩＣＴ関連の登録情報（ログインIDやパスワード情報、それらの対応方法）、公的証書や貸金庫等の情報などが挙げられます。

「まだまだ先のこと」とか、「もう少ししてから」と先送りにせず、また「うちは大丈夫」とか、「心配ない」と思い込まないで、元気な時に、家族や親しい人と今後のことなどを一緒に考え、相談しておきましょう。そして、上記②③のまとめのような感じで、自分自身の意思を「マイ・ノート」などに、書き留めておきましょう。但し、書いたら、保管には十分気をつけて下さい。



そこで、並行してお勧めなのが、(1)写真を撮っておきましょう、(2)金融機関の口座を整理しておきましょう、(3)印鑑(実印)登録はしておきましょう(登録済の場合、保管場所は明示しておきましょう)、(4)健康面のことは周りの人に話をしておきましょうの4点です。

「終活」を開始することは、元気な証拠です。自分自身の安心と、大切な家族や親しい人たちの負担の軽減につながります。心豊かでハッピーな「終活」を目指しましょう！！

## ＜終活における意思表明の方法＞ ～切り口は“文書”

### 事前指示書（リビングウイル）～人生の最終段階において ←元気な時の将来の備え

：「もしもの時、どのような医療を受けたいですか？」「人生の最終段階を迎えた時、人工呼吸器や人工栄養法による延命治療を望みますか？」

### ＜考え方＞

延命治療では、医師から十分な説明を受け、家族や親しい人と相談し、どのような医療を受けるか、或いは全く受けないか自分で選択することが一番望ましいと言えます。

しかしながら、意思表明がないまま、意識のない状態に陥ったり、重度の認知機能の低下により、自分自身では判断できない状態になることもあります。このような状態になってしまった時には、家族に延命治療の判断が求められ、酷な状況が生まれてしまいます。そのためにも、昨今では、ACP (Advance Care Planning=人生会議) の実践が広く叫ばれています。ACPでは、自分の大切にしていることや望みについて、自分自身で考えたり、信頼する人たちと話し合ったりします。また、厚生労働省は「人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン」を出して、本人、家族等、医療・ケアチームでの情報共有や方針統一の必要性を強調しています。

### ＜意思決定支援のあり方＞

医療・ケアチームの意思決定支援は、本人の意思を最優先する、多職種で話し合う、本人・家族の気持ち・決断は変わってもいい（変わってもいいことを伝える）のポイントを踏まえて行われるべきで、事前に文書をとることよりも、「本人・家族の揺れる気持ちに寄り添うこと」が重要と思われます。結果ではなく、過程重視なのです。

### ＜位置づけ＞

医療・ケアチーム側にとって、文書を取ることが目的ではないにしても、本人が、人生の最終段階を迎えるにあたって、受けたい医療、受けたくない医療について、本人の意思を書面にして残しておくことは重要です。その方法として、遺言書や事前指示書の作成ということが考えられます。

ここでは、事前指示書をまず取り上げます。事前指示書は、強制、絶対ではありませんし、法的拘束力もありませんが、尊重されることになっています。

とはいっても、上記のように、本人・家族の気持ち・決断は変わってもいいのです。一度書いたから、これで終わりではなく、何度も書き直しても構いません。柔軟に考えていきましょう。

※厚生労働省から、ACP(アドバンス・ケア・プランニング)の愛称を「人生会議」とする旨の発表が、平成30年11月30日にありました。

＜様式＞～記載の年月日が重要～

- ◎**事前指示書**ではなく、団体や機関のこれまでの経緯等により、様々な呼称が付けられています。事前指定書、意思表示書、尊厳死宣言公正証書などです。
- ◎したがって、**事前指示書**には、決まった様式はありません。手書きでも、ワープロで作成したものでも構いませんが、記載年月日と署名は直筆にしておきましょう。
- ◎**事前指示書**には、分からぬことや決められないことは書かなくても構いません。
- ◎**事前指示書**の内容は、いつでも修正、撤回できます。また、定期的に見直すことも重要です。変更したときは、その年月日を必ず記入しておきましょう。
- ◎**事前指示書**を作成するときは、医師や家族、親しい人と相談のうえで行うとともに、その存在を、医師や家族、親しい人と共有しておくことも重要です。

## 国立長寿医療研究センター「事前指示書」

受付番号\_\_\_\_\_番

私の医療に対する希望（終末期になったとき）

終末期とは「生命維持処置を行わなければ、比較的短期間で死に至るであろう、不治で回復不能の状態」です。

- ・患者様が終末期になったときの受けられる医療に対する希望を患者様ご本人が記載してください。
- ・患者様ご自身で判断できなくなられたとき、主にご家族・主治医の参考になると思われます。
- ・この希望はいつでも修正・撤回できます。
- ・法律的な意味はありません。

1. 基本的な希望 (希望の項目をチェック(✓)してください)

① 痛みや苦痛について  できるだけ抑えて欲しい ( 必要なら鎮静剤を使ってもよい)  自然のまままでいたい

② 終末期を迎える場所について  病院  自宅  施設  病状に応じて

③ その他の基本的な希望 (自由にご記載ください)  
( )

2. 終末期になったときの希望 (希望の項目をチェック(✓)してください)

① 心臓マッサージなどの心肺蘇生  して欲しい  して欲しくない  
② 延命のための人工呼吸器  つけて欲しい  つけて欲しくない  
③ 抗生物質の強力な使用  使って欲しい  使って欲しくない  
④ 胃ろうによる栄養補給  して欲しい  して欲しくない  
「胃ろうによる栄養補給」とは、流動食を腹部から胃に直接通したチューブで送り込むことです  
⑤ 鼻チューブによる栄養補給  して欲しい  して欲しくない  
⑥点滴による水分の補給  して欲しい  して欲しくない  
⑦ その他の希望 (自由にご記載ください)  
( )

3. ご自分で希望する医療が判断できなくなったとき、主治医が相談すべき人はどなたですか。（お書きいただかなくても結構です）

お名前 ( ) ご関係 ( )  
( ) ( )

患者様のお名前\_\_\_\_\_ 生年月日\_\_\_\_\_ 年 月 日  
ご住所 \_\_\_\_\_  
診察券番号 \_\_\_\_\_ 記載年月日 \_\_\_\_\_ 年 月 日

※上記1・2は、意思表明の確認となっており、3は医療代理人の指名という形をとっています。最後は、個人情報の記載と重要な年月日の記入となっています。

## 尊厳死宣言公正証書 ~人生の最終段階において ←元気な時の将来の備え

：「延命治療を止めますか？」「これを予め宣言しておきますか？」

### <考え方>

延命治療においては、それを希望しないということは、尊厳死を選択するという意味になります。一般財団法人日本尊厳死協会では、尊厳死を「不治かつ末期になったときに、延命措置を止めて貰い、人間としての尊厳を保ちながら死を遂げること」と定義しています。ここでは、回復の見込みのない本人に対し、生命維持治療を差し控え、または中止し、人間としての尊厳を保たせつつ、死を迎えることに重点を置いています。

### <位置づけ>

公証人が、本人から聴取してその結果をまとめたもので、**尊厳死宣言公正証書**といいます。宣言の中身は下記例が主な内容になっています。

### 尊厳死宣言公正証書

本公証人は、尊厳死宣言者〇〇〇〇〇の嘱託により、令和〇〇年〇〇月〇〇日、その陳述内容が嘱託人の真意であることを確認の上、宣言に関する陳述の趣旨を録取し、この証書を作成する。

第1条 私〇〇〇〇〇は、私が将来病気に罹り、それが不治であり、かつ、死期が迫っている場合に備えて、私の家族及び私の医療に携わっている方々に以下の要望を宣言します。

- 1 私の疾病が現在の医学では不治の状態に陥り既に死期が迫っていると担当医を含む2名以上の医師により診断された場合には、死期を延ばすためだけの延命措置は一切行わないでください。
- 2 しかし、私の苦痛を和らげる処置は最大限実施してください。そのために、麻薬などの副作用により死亡時期が早まったとしても構いません。

第2条 私に前条記載の症状が発生したときは、医師も家族も私の意思に従い、私が人間としての尊厳を保った安らかな死を迎えることができるようご配慮ください。

第3条 この証書の作成に当たっては、あらかじめ私の家族である次の者の了解を得ております。

妻 〇〇〇〇 昭和 年 月 日生  
長男 〇〇〇〇 平成 年 月 日生  
長女 〇〇〇〇 平成 年 月 日生

第4条 私のこの宣言による要望を忠実に果たして下さる方々に深く感謝申し上げます。そして、その方が私の要望に従ってされた行為の一切の責任は、私自身にあります。警察、検察の関係者におかれましては、私の家族や医師が私の意思に沿った行動を執ったことにより、これらの方々に対する犯罪捜査や訴追の対象とすることのないよう特にお願いします。

第5条 この宣言は、私の精神が健全な状態にあるときにしたものであります。したがって、私の精神が健全な状態にあるときに私自身が撤回しない限り、その効力を持続するものであることを明らかにしておきます。

以上

東京都京橋公証役場ホームページより

# ACP(Advance Care Planning=人生会議)とは？

～日本医師会パンフレットより（平成30年4月）～

将来の変化に備え、将来の医療及びケアについて、患者さんを主体に、そのご家族や近しい人、医療・ケアチームが、繰り返し話し合いを行い、患者さんの意思決定を支援するプロセスのことです。患者さんの人生観や価値観、希望に沿った将来の医療及びケアを具体化することを目標にしています。

## ◎ A C P では何を話し合えばよいのですか？

将来の変化に備え、患者さんの意思を尊重した医療及びケアを提供し、その人生の締めくくりの時期に寄り添うために必要と考えられる内容について話し合うことが必要です。

### 患者さんの状況

- ・家族構成や暮らしぶりはどのようなものですか？
  - ・健康状態について気になる点はありますか？
  - ・他にかかっている医療機関（治療内容）や介護保険サービスの利用はありますか？など
- 患者さんが大切にしたいこと（人生観や価値観、希望など）
- ・これまでの暮らしで大切にしてきたことは何ですか？
  - ・今の暮らしで、気になっていることはありますか？
  - ・これからどのように生きたいですか？
  - ・これから経験してみたいことはありますか？
  - ・家族等の大切な人に伝えておきたいことは何ですか？  
(会っておきたい人、最期に食べたいもの、葬儀、お墓、財産など)
  - ・最期の時間をどこで、誰と、どのように過ごしたいですか？
  - ・意思決定のプロセスに参加してほしい人は誰ですか？
  - ・代わりに意思決定してくれる人はいますか？など



日医新キャラクター「日医君（にちいくん）」

### 医療及びケアについての希望

「可能な限り生命を維持したい」「痛みや苦しみを少しでも和らげたい」「できるだけ自然な形で最期を迎える」などの希望を考えられますが、病状等も含め状況は様々です。医療関係者より、適切な情報提供と説明がなされた上で、患者さんやそのご家族等と話し合いを重ねていくことが重要です。

## ◎ A C P のまとめ

- ①患者さんの意思を尊重した医療及びケアを提供し、尊厳ある生き方を実現することが A C P の目的です。
- ②医療及びケアの提供は、患者さんの意思が一番大事です。それを確認するために、A C P の実践が必要です。
- ③患者さんが意思を明らかにできるときから繰り返し話し合いを行い、その意思を共有することが重要です。
- ④患者さんの意思が確認できなくなったときにも、それまでの A C P をもとに患者さんの意思を推測することができます。
- ⑤かかりつけ医を中心に多職種が協働し、地域で支えるという視点が重要です。

# 人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン

厚生労働省 平成30年3月改訂

## 1 人生の最終段階における医療・ケアの在り方

- ① 医師等の医療従事者から適切な情報の提供と説明がなされ、それに基づいて医療・ケアを受ける本人が多専門職種の医療・介護従事者から構成される医療・ケアチームと十分な話し合いを行い、本人による意思決定を基本としたうえで、人生の最終段階における医療・ケアを進めることが最も重要な原則である。

また、本人の意思は変化しうるものであることを踏まえ、本人が自らの意思をその都度示し、伝えられるような支援が医療・ケアチームにより行われ、本人との話し合いが繰り返し行われることが重要である。

さらに、本人が自らの意思を伝えられない状態になる可能性があることから、家族等の信頼できる者も含めて、本人との話し合いが繰り返し行われることが重要である。この話し合いに先立ち、本人は特定の家族等を自らの意思を推定する者として前もって定めておくことも重要である。

- ② 人生の最終段階における医療・ケアについて、医療・ケア行為の開始・不開始、医療・ケア内容の変更、医療・ケア行為の中止等は、医療・ケアチームによって、医学的妥当性と適切性を基に慎重に判断すべきである。
- ③ 医療・ケアチームにより、可能な限り疼痛やその他の不快な症状を十分に緩和し、本人・家族等の精神的・社会的な援助も含めた総合的な医療・ケアを行うことが必要である。
- ④ 生命を短縮させる意図をもつ積極的安楽死は、本ガイドラインでは対象としない。

## 2 人生の最終段階における医療・ケアの方針の決定手続

人生の最終段階における医療・ケアの方針決定は次によるものとする。

### (1) 本人の意思の確認ができる場合

- ① 方針の決定は、本人の状態に応じた専門的な医学的検討を経て、医師等の医療従事者から適切な情報の提供と説明がなされることが必要である。
- そのうえで、本人と医療・ケアチームとの合意形成に向けた十分な話し合いを踏まえた本人による意思決定を基本とし、多専門職種から構成される医療・ケアチームとして方針の決定を行う。
- ② 時間の経過、心身の状態の変化、医学的評価の変更等に応じて本人の意思が変化しうるものであることから、医療・ケアチームにより、適切な情報の提供と説明がなされ、本人が自らの意思をその都度示し、伝えることができるような支援が行われることが必要である。この際、本人が自らの意思を伝えられない状態になる可能性があることから、家族等も含めて話し合いが繰り返し行われることも必要である。
- ③ このプロセスにおいて話し合った内容は、その都度、文書にまとめておくものとする。

## (2) 本人の意思の確認ができない場合

本人の意思確認ができない場合には、次のような手順により、医療・ケアチームの中で慎重な判断を行う必要がある。

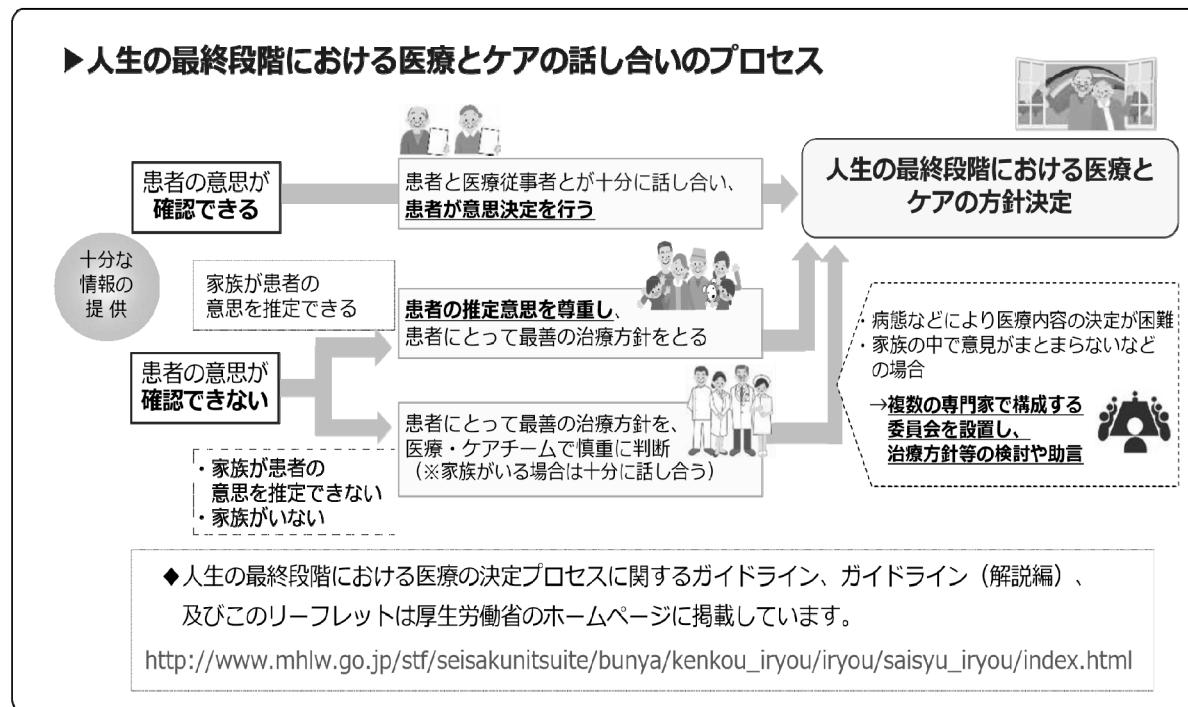
- ① 家族等が本人の意思を推定できる場合には、その推定意思を尊重し、本人にとっての最善の方針をとることを基本とする。
- ② 家族等が本人の意思を推定できない場合には、本人にとって何が最善であるかについて、本人に代わる者として家族等と十分に話し合い、本人にとっての最善の方針をとることを基本とする。時間の経過、心身の状態の変化、医学的評価の変更等に応じて、このプロセスを繰り返し行う。
- ③ 家族等がいない場合及び家族等が判断を医療・ケアチームに委ねる場合には、本人にとっての最善の方針をとることを基本とする。
- ④ このプロセスにおいて話し合った内容は、その都度、文書にまとめておくものとする。

## (3) 複数の専門家からなる話し合いの場の設置

上記(1)及び(2)の場合において、方針の決定に際し、

- ・医療・ケアチームの中で心身の状態等により医療・ケアの内容の決定が困難な場合
  - ・本人と医療・ケアチームとの話し合いの中で、妥当で適切な医療・ケアの内容についての合意が得られない場合
  - ・家族等の中で意見がまとまらない場合や、医療・ケアチームとの話し合いの中で、妥当で適切な医療・ケアの内容についての合意が得られない場合
- 等については、複数の専門家からなる話し合いの場を別途設置し、医療・ケアチーム以外の者を加えて、方針等についての検討及び助言を行うことが必要である。

### ▶人生の最終段階における医療とケアの話し合いのプロセス



終末期医療⇒人生の最終段階における医療

厚生労働省リーフレットより

# 厚生労働省「人生の最終段階の医療」・ケアについての話し合いの進め方

(平成 30 年 7 月)

人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？

## もしものときのために

～自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～

誰でも、いつでも、  
命に関わる大きな病気やケガをする  
可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、  
**約 70% の方が、**  
医療やケアなどを自分で決めたり  
望みを人に伝えたりすることが、  
できなくなると言われています。

自らが希望する医療やケアを受けるために  
大切にしていることや望んでいること、  
どこでどのような医療やケアを望むかを  
**自分自身で前もって考え、**  
周囲の信頼する人たちと話し合い、  
共有することが重要です。



もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、  
前もって考え、繰り返し話し合い共有する取組を  
「アドバンス・ケア・プランニング（ACP）」と呼びます。  
あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等からあなたや  
家族等へ適切な情報の提供と説明がなされることが重要です。

### 話し合いの進めかた（例）

あなたが  
大切にしていることは  
何ですか？

あなたが  
信頼できる人は  
誰ですか？

信頼できる人や  
医療・ケアチームと  
話し合いましたか？

話し合いの結果を  
大切な人たちに伝えて  
共有しましたか？

心身の状態に応じて意思は変化する  
ことがありますため、  
何度も、繰り返し考え、  
話し合いましょう



詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。  
[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/iryou/saisyu\\_iryou/index.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/iryou/saisyu_iryou/index.html)



このような取組は、個人の主体的な  
行動によって考え、進めるものです。  
知りたくない、考えたくない方への  
十分な配慮が必要です。

# サービス担当者会議の重要性

## <サービス担当者会議とは>

サービス担当者会議は、介護保険制度におけるケアマネジメントの業務プロセスの一環として、厚生労働省令「指定居宅介護支援等の事業の人員及び運営に関する基準」で、ケアマネジャーが関係者を招集し、開催する会議のことです。原則として、ケアプラン作成、福祉用具の利用(新規サービス利用時、要介護認定の更新時)、或いは問題発生時(本人の状態変化等)に開催されることになります。会議には、本人、家族、医師はじめサービス事業者が参加し、本人、家族の意向を確認するとともに、事業者から専門的意見を求めます。

その中で、医師の役割もまた大きいのです。医師の積極的なかかわりは、本人、家族に安心感をもたらすことになります。

## <サービス担当者会議のもう一つの観点～規範的統合※>

「終活」がクローズアップされており、ACP(Advance Care Planning=人生会議)の重要性、その具体的実践が叫ばれている昨今では、多職種連携、多職種間による「一体感」の醸成、目標や考え方の共有(規範的統合)等は重要です。そのため、サービス担当者会議は、医療・ケアチームによる多職種連携という観点から、意思決定支援の推進、人生の最終段階における医療における延命治療の有無など、情報共有や方針統一をする場としても有効と考えられています。情報共有等をすることで、各々の責任のプレッシャーも分散されるでしょう。関係者が、ただICTに頼るのではなく、会って顔合わせをすることで、共通理解を図り、本人、家族の不安や疑問を解消し、安心感をもたらし、その後の連携がスムーズになるなどのメリットがあると言えます。そういう意味でも、サービス担当者会議は重要なのです。

今後とも、ケアマネジャーによる的確なサービス担当者会議の開催はもちろん、医師からの積極的な会議開催要請(提案)も有用な手段と考えます。



※地域包括ケア研究会報告書「地域包括ケアシステムと地域マネジメント」では、「地域マネジメントの出発点は、地域の課題が何か、またどのような地域社会を作るのかに関しての関係者間での目標や考え方の共有(規範的統合)である。企業であれ、スポーツチームであれ、組織内での目標の共有や考え方の共有が成果を上げる要因とされることも多い。地域には、多様な立場と考え方を持つ事業者や専門家、住民がいる。一人ひとりの意見を尊重しつつ、(中略)地域の潜在力を高めるためには、可能な限り、各関係者が共通の目標に向かって力を合わせていくことが重要」と書かれている。

独立行政法人福祉医療機構WAMNETより

## **遺言書** ~相続について ←元気な時の将来の備え

：「亡くなった後、財産や葬儀はどうしてほしいですか？」「財産はどう分けますか？誰にどんな葬儀をしてほしいですか？」

### <考え方>

人は亡くなった後、家族や親しい人には、様々な手続きを求められます。葬儀の主宰者、方法、場所、参列者、また自己財産の取扱いについてなど、本人の意思が表明されていれば、本人を見送る家族などの大きな助けになります。ある番組で、あるタレントが「遺言は愛のメッセージである」と発言していました。

### <位置づけ>

**遺言書**は死後、法的効力を発生させる目的で、生前の意思を書き留めておく方法です。**遺言書**での法的効力が認められる事項は、相続分や遺産相続分割方法の指定(遺留分侵害のない範囲、特定の相続人への相続)、後継者の指名(事業継承)、遺言執行者の指定、認知の実行、祖先の祭祀主宰者の指定、保険金受取人の変更などです。葬儀の方法には法的効力は認められませんが、やはり**遺言書**の作成は有効といえるでしょう。

### <代表的な遺言方式> ~**遺言書**の作成~

項目	自筆証書遺言書	公正証書遺言書
作成者	遺言者本人※1	遺言者本人が口授し、これを公証人が口述筆記し、公正証書にして行う
証人の立ち会い※2	不要	2名必要
費用	不要	必要(公正証書作成手数料等)
保管場所	遺言者本人が決めた場所	公証役場(相続人の閲覧は不可)
メリット	手軽に書ける etc.	公文書として、強力な効力をもつ etc.
デメリット	紛失、偽造のおそれ etc.	証人、費用必要 etc.
撤回	遺言者はいつでも遺言の方式に従って、その遺言の全部または一部を撤回することができる(遺言撤回の自由の原則)	

※1 原則**遺言書**の全文、年月日、氏名を自書し、これに押印して行います。但し、平成31年1月13日から、財産目録のみパソコン作成が認められるようになりました。  
但し、これにも氏名の自書・押印は必要です。

※2 未成年者その他一定の親族等は、遺言の証人になることができません。

◎**遺言書**は民法の規定により作成しなければ、法的効力は発生しないため、予め専門家の助言を受けてから、作成することをお勧めします。費用はかかりますが、公証役場で作成する公正証書**遺言書**が、最も安全な遺言方法であるといえます。

◎**自筆証書遺言書**は、家庭裁判所の検認(内容確認手続き)が必要となります。なお、令和2年7月10日から、法務局による**自筆証書遺言書**の保管制度が創設されます。

◎遺言執行者：遺言書の内容に従って、実際に財産を分ける行為（遺言執行）の取り仕切りを行う人です。預貯金の名義変更や相続登記等の手続きなど相続人全員の署名、押印が必要となり、かなりの手間と時間がかかりますが、遺言執行者は単独でできます。遺言執行者は未成年者や破産者以外は誰でもなれますし、兄弟姉妹などの相続人が利害関係者になるともめることも多いので、弁護士、司法書士、行政書士などの専門家に依頼した方がいいでしょう。

◎遺留分：相続財産中、必ず相続人に残さねばならない財産の割合で、子・配偶者・直系尊属が権利者であり、兄弟姉妹にはありません。遺留分を侵害された相続人は遺留分減殺（げんさい）請求権があり、相続財産がゼロということにはなりません。

＜正しい自筆証書（遺言書）の書き方＞（一例）

注意事項としては、①原則自筆で書く(財産目録のみパソコン作成可。但し、これにも氏名の自書・押印は必要)、②記載事項は具体的かつ正確に書く、③相続財産には遺留分を考慮する(「長男に全財産を相続させる」等の文言はもめる元)、④遺言執行者を指定しておく(望ましい)、⑤日付を書く(必須)、⑥実印を押す(望ましい)など。

## 遺言書

私、遺言者〇〇〇〇は、次の通り遺言する。

私は、下記の自宅を、妻○○○○（昭和○○年○○月○○日生）に相続させる。

自宅 所在：河内長野市菊水町〇丁目

家屋番号：○○番○○

種類：居宅

構造：木造瓦葺 1 階建て

床面積：150m<sup>2</sup>

第2条 私は、〇〇銀行〇〇支店に有する定期預金を、長男〇〇〇〇（昭和〇〇年〇〇月〇〇日生）に相続させる。

定期預金 口座番号○○○○○○○○○○

第3条 私のこの遺言の執行者として下記の者と指定する。 ←遺言執行者の指定

(事務所) 大阪市北区天神橋○丁目○番○号

(職業) ○○○士

(氏名) ○○○○

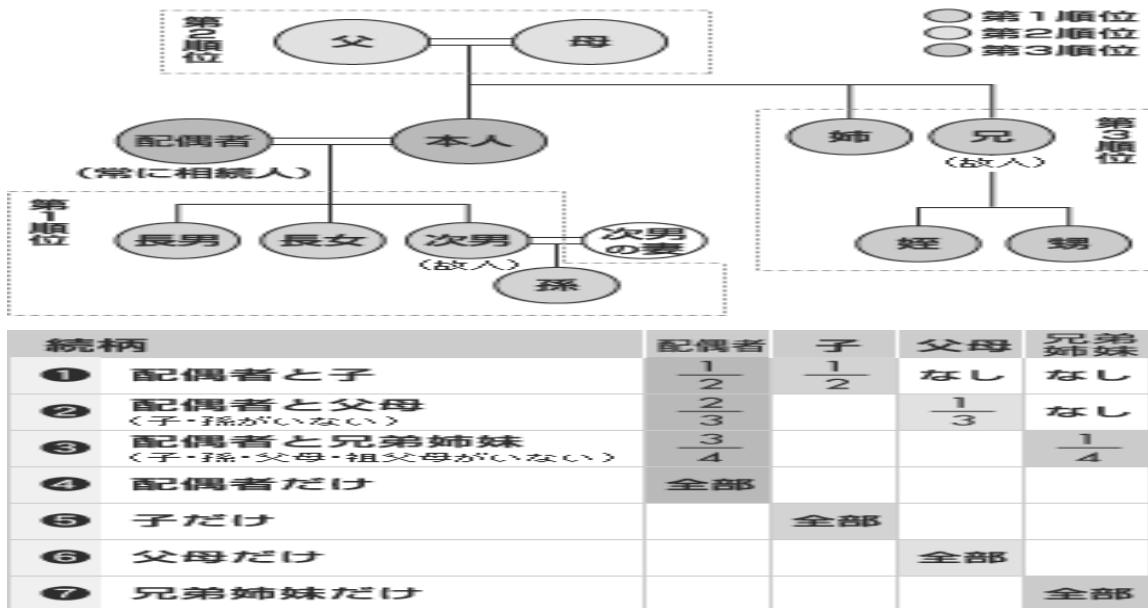
(生年月日) 昭和〇〇年〇〇月〇〇日

令和〇〇年〇〇月〇〇日

河内長野市菊水町○丁目○番○号

遺言者 ○ ○ ○ ○ 印

## 相続人と相続分の確認



※上記①：子は2分の1を人数により均分します。②：父母は3分の1を人数により均分します。③：兄弟姉妹は4分の1を人数により均分します。

※実子と養子、実父母と養父母の相続分は同じです。 りそな銀行ホームページより

★例えば、上記①において、「長男に全財産を相続させる」という内容の遺言書は、遺留分の侵害になりますから、子側から遺留分減殺請求をされるおそれがあり、もめる元になります。

## 大阪家庭裁判所・支部一覧表

管轄	市町村
大阪家庭裁判所	大阪市、池田市、箕面市、豊能郡(豊能町・能勢町)、豊中市、吹田市、摂津市、茨木市、高槻市、三島郡(島本町)、枚方市、守口市、寝屋川市、大東市、門真市、四條畷市、交野市、東大阪市、八尾市
所在地	大阪市中央区大手前4丁目1番13号 (地下鉄谷町四丁目駅下車)
大阪家庭裁判所堺支部	堺市、高石市、羽曳野市、松原市、柏原市、藤井寺市、大阪狭山市、富田林市、河内長野市、南河内郡(河南町・太子町・千早赤阪村)
所在地	堺市堺区南瓦町2番28号 (南海高野線堺東駅下車)
大阪家庭裁判所岸和田支部	岸和田市、泉大津市、貝塚市、和泉市、泉北郡(忠岡町)、泉佐野市、泉南市、阪南市、泉南郡(熊取町・田尻町・岬町)
所在地	岸和田市加守町4丁目27番2号 (南海本線春木駅下車)

# 成年後見制度(法定後見・任意後見)

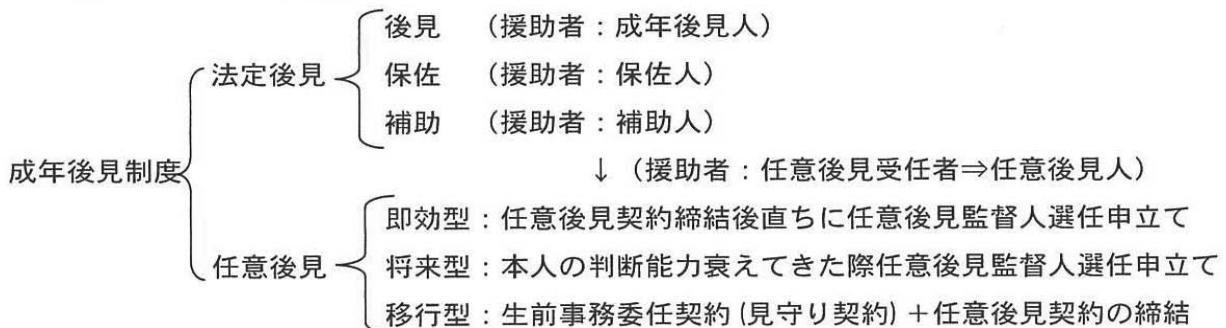
## <国の動向>

認知症等により、財産の管理や日常生活に支障がある人たちを、社会全体で支え合うことが、超高齢社会における喫緊の課題といえます。しかしながら、成年後見制度はこれらの人たちを支える重要な手段であるにもかかわらず、十分に利用されていないのが実情です。これに鑑み、「成年後見制度の利用の促進に関する法律」が平成 28(2016)年 4月 15 日に公布され、同年 5月 13 日に施行されました。本法律では、その基本理念と基本方針を定め、国の責務等を明らかにし、成年後見制度利用促進会議や成年後見制度利用促進委員会を設置することにより、成年後見制度利用の促進に関する施策を、総合的かつ計画的に推進することとされました。平成 29(2017)年 3月 24 日には、成年後見制度利用促進基本計画が閣議決定され、更に、平成 30(2018)年 4月に、所管が内閣府から厚生労働省にかわり、社会・援護局地域福祉課に成年後見制度利用促進室が設置されました。施策の一環として、「地域における成年後見制度利用促進に向けた体制整備のための手引き」、「成年後見制度利用促進ニュースレター」、パンフレット『「身元保証」や「お亡くなりになられた後」を支援するサービスの契約をお考えのみなさまへ』(トラブル防止用)などが発行されています。

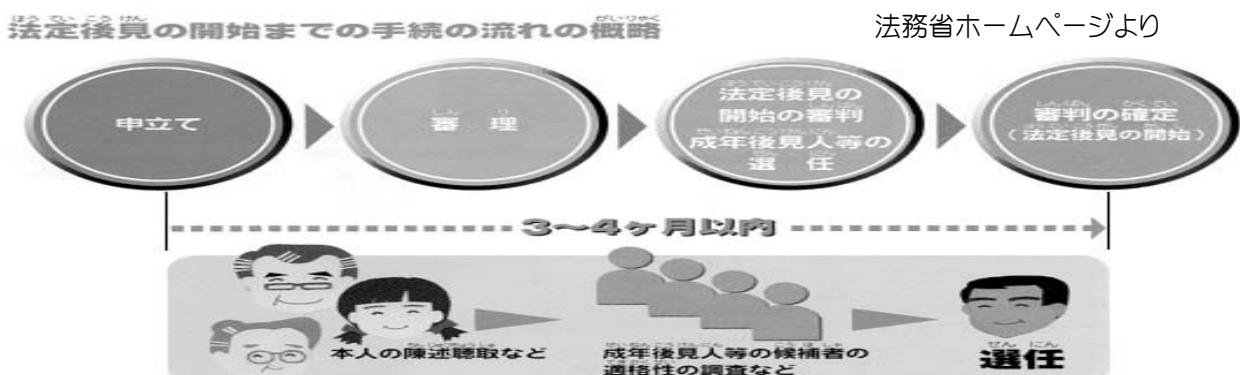
一方、平成 31(2019)年 4月には、最高裁判所家庭局は、成年後見制度における「診断書」書式を改定するとともに、新たに「本人情報シート」書式を制定しました。

## <位置づけ>

成年後見制度には、下記の 2種類あります。民法による「法定後見」と任意後見契約に関する法律による「任意後見」です。いずれも、家庭裁判所が関係してきます。



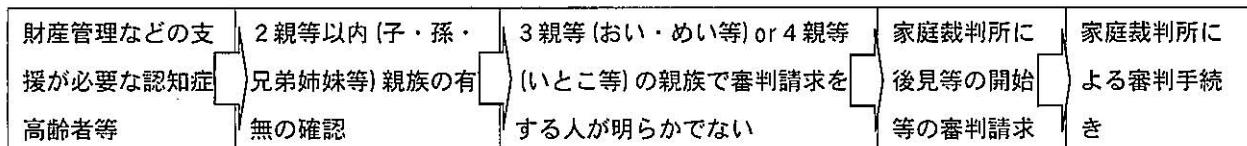
## <法定後見>



普通、成年後見制度といえば、この法定後見を思い描く方が多いかと思います。法定後見は、認知症など判断力が十分でなくなった時に利用する制度です。法定後見の手続きは、本人の住所地にある家庭裁判所に、後見等の開始の審判請求を申立てます。申立て出来る人（申立人）は、本人、配偶者、四親等内の親族、未成年後見人、未成年後見監督人、後見人、後見監督人、保佐人、保佐監督人、補助人、補助監督人、検察官となっています。

#### ＜市町村長申立て・市民後見人＞

身寄りがないなど申立人がいない場合で、福祉上の援助が必要な人については、下記の流れに沿って、本人の住所地の市町村長が、老人福祉法等に基づき、後見等の開始審判の請求を行うことが出来ることになっています。近年、この市町村長申立てが、大幅に増加しています。平成12(2000)年に23件だったのが、平成25(2013)年には5,000件を超え、平成29(2017)年には7,037件となり、全体の約20%を占めています。その背景には、一人暮らしや身寄りのない高齢者等の増加により、必要な時に後見の申立てをすべき親族が見当たらないケースが増えていることなどがあるとみられます。



なお、成年後見人として、親族、弁護士、司法書士、行政書士、社会福祉士の他、昨今では市民後見人の受任も増えてきています。市民後見人とは、専門職以外の人で、本人と親族関係がなく、主に社会貢献のため、地方自治体等が行う市民後見人養成講座により、成年後見制度に関する一定の知識や技術を身に付けた上、他人の後見人等になることを希望して、家庭裁判所から選任された後見人のことを行います。

#### ＜成年後見制度の利用と消費者被害の回復＞

昨今では、高齢者はじめ消費者を騙す色々な問題商法があります。家の増改築を狙う悪質リフォーム商法、布団、磁気マットレス、浄水器等を売り付ける催眠商法・かたり商法、親族になります振り込め詐欺、高齢者サポートサービス提供に対する法外な請求等です。これらは、契約に不慣れである、契約内容が理解できない、何を買ったか覚えていない、寂しさ故に優しくされると断れないなど高齢者の判断力の低下と心の隙(闇)を突いたものばかりです。そのため、家族や親しい人の支援が重要なのですが、成年後見制度の利用も有効となってきます。

消費者被害の回復方法の一つとして、クーリング・オフ制度があり、これは特定の取引に限り、契約締結後も一定期間内（8日間等）であれば、一方的に契約を解消できるもので、訪問販売、電話勧誘販売、冠婚葬祭互助会契約等に適用されます。この方法は、解約する旨の書面（葉書可）を、クーリング・オフができる期間内に郵送（簡易書留等）します。但し、クレジットの場合は、販売会社と信販会社に同時に郵送します。なお、葉書の両面をコピーし、簡易書留等送付の記録等は一緒に保管（5年間）しておきます。詳細は、独立行政法人国民生活センターホームページ（トップページ>注目情報>注目テーマ>クーリング・オフ）等で確認できます。

## 任意後見契約書(公正証書)～任意後見について ←元気な時の将来の備え

：「もし認知症になつたら、どうしますか？」「事前に、誰かに後見をして貰いましょうか？」「元気な時に、決断しましょう！」

### ＜考え方＞

年を取ると、次第に物事を判断する能力が衰え、やがて認知症になることがあります。誰しも、「自分だけは大丈夫」と思いがちですが、油断は禁物です。そこで、自分の判断能力が低下した場合に備えて、予め自分に代わって財産管理等をして貰うことを、自分の信頼できる人に頼んでおけば、安心です。

### ＜任意後見契約＞ + 生前事務委任契約(見守り契約)・死後事務委任契約

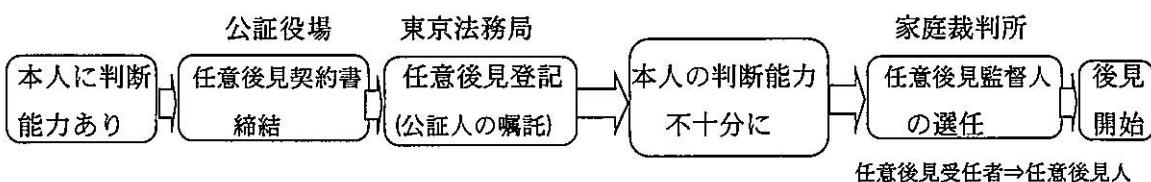
任意後見契約とは、受任者に対し、将来認知症などで自分の判断能力が低下した場合に、予め自分の後見人になって貰うことを委任する契約です。任意後見契約を締結するには、公証役場での公正証書の任意後見契約書の作成が必要になってきます。

なお、最近は、元気な時に、任意後見契約に併せて、生前事務委任契約(見守り契約)や死後事務委任契約を締結することが増えていますが、生前事務委任契約(見守り契約)を先行締結することも一考です。受任者が第三者の場合、報酬が発生します。

### ＜任意後見の流れと任意後見人の仕事＞

元気な時は、任意後見契約は発動しません。本人の判断能力が衰えた状態になった場合、任意後見人を引き受けた人(任意後見受任者)や親族等が、家庭裁判所に対し、「任意後見監督人を選任してほしい」旨の申立てをします。そして、家庭裁判所が、任意後見人を監督すべき任意後見監督人を選任すると、その時から、任意後見受任者は、代理権を付与された任意後見人となり、契約に沿った仕事(本人の意思に従った適切な保護・支援)を開始します。

任意後見人の主な仕事は、①本人の財産の管理と②介護や生活面の手配です。①では、不動産や預貯金・年金等の管理、税金や公共料金の支払いなどです。②では、医療契約の締結、入院・入所の手続・費用の支払い、要介護認定に関する諸手続、介護サービス提供機関との契約締結・費用の支払いなどです。



### ＜主な内容＞

基本的な任意後見契約書には、委任事務の範囲、身上配慮の責務、証書の保管管理、任意後見監督人との関係、報酬、費用負担、契約解除等の条文が入れられています。

### <見守り契約> ←元気な時の将来の備え(高齢者サポートサービス)

見守り契約とは、現在元気で、日常生活に支障はないものの、高齢の一人暮らしのため、万一の時の備えとして、安心感の醸成を目的としたもので、高齢者サポートサービスの一つになります。コミュニケーションによる孤独感や寂しさの軽減を図ることもサービスの一つになります。

昔でしたら、「サザエさん」のように、三世代家族で向こう三軒両隣の付き合いは当たり前、茶飲み友達やいい意味でのお節介おばさん・おじさんらが一杯いて、この役割を自然に担っていたのですが、最近これは望むべくもないですね。また、子どもや家族がいても、疎遠か遠隔地にいて、いざという時には無力という場合が多いです。更には、行政や町内会・自治会で、見守り活動が行われている所がありますが、本人の希望に合うか否かわかりません。一方、見守り契約は、予め合意をしていますから、家族の一員のように、定期的に直接、本人に接触を持つもので、将来判断力が十分でなくなつた時でも、適切な対応が可能となっています。「何かあった時に、頼れる人を作つておきたい」とか、「任意後見契約を発動させるタイミングをきちんと見極めてほしい」など本人の希望は叶えられるものとなっています。

見守り契約の主な業務内容は、①概ね月1～2回の電話連絡または面談・訪問による安否確認、②日常発生する困り事等の相談で、これらに合意して、契約書として取り交わすものです。この場合、契約期間内等には報酬が発生します。契約の形式の一つとして、より安全を期するために公証役場で、公正証書とする場合があります。

### <生前事務委任契約> ←元気な時の将来の備え(高齢者サポートサービス)

生前における具体的な契約としては、生前事務委任契約というのがあります。これは、現在元気だが高齢のため、①自分で動けず、寝たきり等になっている、②何かを頼む毎に、わざわざ委任状を書くのは面倒だ、③きちんとした形で財産管理を頼みたい、④自分一人で色々な契約をするのは不安だ、⑤親族や第三者による勝手な財産処分を防止したいというような方には有効な手段と言えます。特に、③においては、事務処理のため、実印・銀行印、印鑑登録カード、預貯金通帳、年金関係書類、キャッシュカード、重要な契約証書、保険証書などが引き渡される契約内容にする場合があります。

具体的には、生前事務委任契約では、下記に関することが委任できますが、契約期間内等には報酬が発生します。契約の形式の一つとして、より安全を期するために公証役場で、公正証書とする場合があります。

○財産管理：銀行や証券会社との取引、保険契約に関する取引、不動産や動産の管理、

処分等、各種サービスの契約、遺産分割、相続放棄など

○生活・医療・介護：住民票や戸籍謄抄本の取得、医療契約、入院手続き、要介護認定の申請等、介護サービスの契約、介護施設等への入所に関する契約、医療費等の支払いなど

○生活支援：就職の際の身元引受保証、賃貸住宅等への入居の際の身元引受保証、海外旅行の際の保証人、緊急連絡場所の受託など

## 死後事務委任契約書

～死後事務について

←元気な時の将来の備え

(高齢者サポートサービス)

：「亡くなった後、誰に、〇〇の手続きを代わってしてほしいですか？」

### <考え方>

人は亡くなった後、家族や親しい人には、様々な手続きを求められますが、一人暮らしならば、その該当者がいないことに困惑します。そのため、事前に本人の意思が表明されていて、委任先を決めていれば、周りの人の大好きな助けになります。

### <位置づけ>

死後事務委任契約とは、委任者(本人)が第三者(個人・法人)に対し、本人死亡後の諸手続き、葬儀、納骨、埋葬に関する事務等についての代理権を付与して、死後事務を委任するもので、**死後事務委任契約書**を作成し、より安全を期するために公証役場で、公正証書とする場合があり、報酬も発生します。最近は、生前事務委任契約(見守り契約)と任意後見契約と死後事務委任契約をセットにして締結することが増えています。死後事務の具体的な内容として、次の項目が考えられます。

(1)	医療費の支払いに関する事務
(2)	家賃・地代・管理費等の支払いと敷金・保証金等の支払いに関する事務
(3)	老人ホーム等の施設利用料の支払いと入居一時金等の受領に関する事務
(4)	通夜、告別式、火葬、納骨、埋葬に関する事務
(5)	菩提寺の選定、墓石建立に関する事務
(6)	永代供養に関する事務
(7)	相続財産管理人の選任申立手続に関する事務
(8)	賃借建物明渡しに関する事務
(9)	行政官庁等への諸届け事務
(10)	以上の各事務に関する費用の支払い

千葉県松戸公証役場ホームページより

### <主な内容>

基本的な**死後事務委任契約書**には、趣旨、委任事務の範囲、預託金の授受・返還・精算、費用負担、報酬、連絡、報告義務の他、契約の変更・解除・終了の条文が入れられています。その中でも、特に、下記の委任事務の範囲等の記載は重要です。

(例) 第●条 甲は、乙に対し、甲の死亡後における次の事務(以下、「本件死後事務」という)を委任する。

(1) 通夜、告別式、火葬、納骨、埋葬に関する事務 (2) … (3) … ……

第●条 前条の通夜及び告別式は、〇寺に依頼する。

第●条 納骨及び埋葬は、〇寺にて行う。

# 公 証 人・公 証 役 場

## <公証人>

公証人は、事実の存在、契約等の法律行為の適法性について、公権力を根拠に証明、認証する者で、全国各地の公証役場で公正証書遺言や公正証書の作成、株式会社の定款や私文書の認証などを行います。

公証人は、公証人法に基づき、法務大臣が資格を有する者から任命する公務員で、職務について守秘義務を負い、法務省の監督に服し、かつ職務専念義務があり、兼職は禁止されています。原則として、判事や検事などを長く務めた法律実務の経験豊かな者、或いは多年法務事務に携わり、法曹有資格者に準ずる学識経験を有する者などが就任していますが、70歳に達したときは、退職します。

裁判所が事後救済という役割を担っているのに対し、公証人は、事前に紛争を予防するという予防司法の役割を負っているといえます。現在全国で公証人は約500名います。

## <公証役場>

公証役場は、法務省の各法務局が所管し、公証人が執務する官公庁です。公証役場の開庁日は月曜日から金曜日までの平日で、開庁時間は9時から17時までです。公証役場には、公証人が必ず1名以上は配置されており、業務量に応じて、書記（事務員）が1名から複数人配置されています。現在全国で公証役場は約300ヶ所あり、大阪府内には11ヶ所あります。

## <公証人の職務執行区域>

公証人は、自己が所属する法務局・地方法務局の管轄外で職務を行うことはできることになっています。東京都内にある公証役場の公証人は、東京都内であれば出張できますが、東京都外には出張できません。もっとも、管轄区域外に居住する嘱託人が他の管轄地にある公証役場に赴いて公正証書を作成することは可能です。例えば、九州に住む嘱託人でも、北海道の公証役場に行けば、当該公証役場の公証人が公証業務を行ってくれます。

従って、大阪府内公証役場には、もちろん市町村毎の管轄区域はありませんので、大阪府内どこの公証役場に行っても構いません。



## <公正証書>

公正証書は、公証人が作成する公文書で、その真正性は担保され、高い証明力と証拠力があります。

公正証書原本は、原則として20年間、公証役場に保管されます。

## <大阪府内公証役場一覧等>

次頁を参照して下さい。

## 大阪公証人会公証役場所在一覧表等

### 国が定めた公正証書作成手数料

目的の価額	~100万円まで	~200万円まで	~500万円まで	~1,000万円まで	~3,000万円まで	~5,000万円まで	~1億円まで
手数料	5,000円	7,000円	11,000円	17,000円	23,000円	29,000円	43,000円

以下超過額5,000万円までごとに 3億円まで13,000円 10億円まで11,000円 10億円を超えるもの8,000円加算。

※追加手数料の場合は目的の価額が1億円まで11,000円加算された金額になります。

※その他詳細につきましては公証役場へお問い合わせください。

### 公正証書作成手続きと主な必要書類

当事者本人が公証役場に出向いて公正証書を作成する場合には、出向いた人が当事者本人であることを証明するために、次のような書類と印鑑が必要です。

個人の場合	印鑑証明書と実印、又は自動車運転免許証 在留カード・パスポートなどと印鑑。	法人の場合	法人登記の謄本・抄本などと代表者の印鑑証明書と代表者印
-------	--	-------	-----------------------------

また、遺言公正証書以外の契約公正証書は、当事者本人の代理人が出向いて作成することができますが、この場合には、当事者本人の委任状と当事者本人が委任状に押した印鑑の印鑑証明書（法人の場合には、法人登記の謄本・抄本などのほか、法人の委任状とその委任状に押した代表者印の印鑑証明書）及び出向いた人が代理人であることを証明するため、上記「個人の場合」に掲げた書類と印鑑とが必要となります。

### 大阪公証人会公証役場所在一覧表

梅田公証役場	TEL. 06-6376-2466 FAX. 06-6374-3670	大阪市北区芝田2-7-18 オーエックス梅田ビル新館3階 ●JR大阪駅北へ200m
平野町公証役場	TEL. 06-6231-3465 FAX. 06-6231-7551	大阪市中央区平野町2-1-2 沢の鶴ビル2階 ●地下鉄堺筋線北浜駅6番出口南へ150m
本町公証役場	TEL. 06-6271-5284 FAX. 06-6266-4069	大阪市中央区安土町3-4-10 京阪神安土町ビル3階 ●地下鉄御堂筋線本町駅1番出口東80m
江戸堀公証役場	TEL. 06-6443-9490 FAX. 06-6449-0527	大阪市西区江戸堀1-10-8 パシフィックマークス肥後橋5階 ●地下鉄堺筋線7号出口すぐ
難波公証役場	TEL. 06-6633-0425 FAX. 06-6643-5020	大阪市浪速区難波中1-10-4 南海野村ビル6階 ●地下鉄御堂筋線難波駅5番出口すぐ
上六公証役場	TEL. 06-6763-3648 FAX. 06-6762-5690	大阪市天王寺区栗高津町11-9 上本町ビル4階 ●地下鉄谷町線19丁目駅・近畿大阪上本町駅出口東250m
枚方公証役場	TEL. 072-841-2325 FAX. 072-841-2326	枚方市大垣内町2-16-12 サクセスビル5階 ●枚方駅東口西側
高槻公証役場	TEL. 072-681-8500 FAX. 072-681-2252	高槻市芥川町1-15-18 ミドリ芥川ビル2階 ●JR高槻駅北口京都信託企画ビル前
堺公証役場	TEL. 072-233-1412 FAX. 072-233-1441	堺市堺区北瓦町2-4-18 りそな堺東ビル4階 ●南海高野線堺東駅前
岸和田公証役場	TEL. 072-422-3295 FAX. 072-422-4649	岸和田市宮本町2-29 ライフエイトビル3階 ●南海本線岸和田駅前
東大阪公証役場	TEL. 06-6725-3882 FAX. 06-6725-3883	東大阪市永和1-11-10 東大阪商工会議所3階 ●近畿奈良特河内永和町南へ300m

#### 年間無料公証相談

上記役場では、毎日(土曜・日曜・祝日を除く)午前9時半から午後4時半まで無料で公正証書の相談をお受けしています。

## **マイ・ノート** (河内長野市版エンディングノート) ~色々な意思表示など

：「いまどう考え、今後どう生きたいですか？」「これから何をしましょうか？」「亡くなつた後、〇〇はどうしますか？」

### <考え方>

エンディングノートとは、人生の最期を迎えるにあたつて、自分の思いや希望、残しておくことなど過去、現在、未来の人生を、家族など次世代に確実かつスムーズに伝えるためのノートで、意思表示方法の一つで、他のものより自由度は高いです。

最近、このエンディングノートを「未来のノート」として捉える傾向が強くなつてきており、「これからどう生きるか」を書き記す人が多くなっています。「自分史ノート」や「わた史ノート」、「生前整理帳」などと称して、自分を見つめ直すために、人生を記録するということも行われています。これにより、これからの新しい人生設計が見えてくるかもしれません。または、将来に対する不安を解消でき、今後の人生を充実させることに大変効果を発揮してくれるかもしれません。

エンディングノートは、書く内容、様式、項目が決まつているわけではありませんし、書きたくない項目は書かなくていいです。自分の思いや希望等々、自由に書いてみましょう。また、エンディングノートは書き上げたら終わりというものではなく、日々、修正、改訂が行われることが重要です。

エンディングノートには、人生の最終段階における医療の希望として、延命措置の項目がある場合があります。この時期になれば、判断能力は低下し、意思表示もできないような状況になります。その時、あらゆる判断を家族に託さなければなりません。治る見込みがなく、尊厳死の選択を迫られた場合、家族はその選択を悩み、死を決定したことの罪悪感に一生後悔するかもしれません。しかし、本人の意思表示があれば、家族の精神的な負担を和らげることができます。

### <位置づけ>

エンディングノートには、法的効力はありません。エンディングノートは、書き上げることではなく、書きながら人生の棚卸しをすることです。そして、エンディングノートはそれを考えるツールなのです。エンディングノートが、しゅうかつ(終活)の一助になればと思います。



### <マイ・ノートの例> ~初めての人向きかも…~

ここでは、エンディングノートとは言いません。自分の棚卸しをし、自分なりの振り返りをし、自分の今後のために少し書いておこうという雑記帳的なものとして、お手軽なしゅうかつ(終活)のためのマイ・ノートと呼びます。

マイ・ノートは自分のためでもあり、大切な家族や親しい人のためでもあるのです。但し、書いたら、保管には十分気をつけて下さい。

## 第4章 あとがき

### <ご挨拶>

河内長野市地域ケア会議(れんけいカフェ)では、河内長野市役所(主管：保健福祉部いきいき高齢・福祉課)、河内長野市内の医師会、歯科医師会、薬剤師会、病院、訪問看護ステーション連絡会、社会福祉協議会、地域包括支援センター、ケアネットワーク会議、認知症地域支援推進員などのメンバーが、地域における医療介護福祉に関する課題等を協議し、情報共有や諸団体の調整などを行っています。

今年度は特に、超高齢社会における「終活」のあり方を検討して参りましたが、協議を重ねる過程で、地域の実情に見合った、本人の意思を尊重できる情報の共有が必要との考えに至りました。そこで、市民啓発に先立ち、市民と接する機会の多い専門職がまず「終活」、特に「終活」における文書作成の重要性を理解することが重要との観点から、独自の「多職種のためのしゅうかつ(終活)ガイダンス」や河内長野市版エンディングノートである「元気なしゅうかつ(終活)マイ・ノート」(別冊)を作成し、今般河内長野市医師会としても、発行するに至りました。

たくさんの大切な情報を整理するのに、このガイダンスやマイ・ノートはきっと役に立つと思います。改めて気付くことがあるはずです。マイ・ノートは、まず自ら書きやすいところから書いてみてもいいでしょうし、家族など親しい人に記入を勧めてみるのもいいでしょう。これは自分のためでもあり、親しい人のためでもあり、更には地域社会のためでもあると思われます。

河内長野市医師会地域連携室担当理事  
宮崎 浩 (みやざき整形外科)

### <編集後記> ~ご意見・ご提案・アイデア等を募集します。~

私のパソコンでは、「しゅうかつ」と打てば、「就活」にしか変換されません。だから、「終活」を打つには、「終わり」と「活動」を出して、「わり」と「動」を削除する方法を取っています。現在、「終活」が進んできているといつても、機械上ではまだまだ認定不足なんですね(苦笑)。そんな愚痴とともに、今後、「終活」が、もっとメジャーになっていくことを願っています。

このガイダンスは、これで完成ではありません。ご意見、ご提案、アイデア等がありましたら、隨時募集します。ご意見等応募の専用様式は特にありませんので、①内容(ご意見等)、②所属(事業所・団体名)、③氏名、④職種、⑤連絡先(郵便番号、所在地、電話、FAX)をご記入の上、編集室宛FAX等にてお送り下さい。



**保管には十分気をつけて下さい。**

**個人情報の漏洩には注意して下さい。**

## 松原市医師会

(複製・発行) 松原市医師会

〒580-0015 松原市新堂1-602-4

TEL 072-333-3531

FAX 072-336-8647

(企画・編集) 河内長野市医師会(地域連携室)

〒586-0012 河内長野市菊水町2-13

TEL 0721-54-1700

FAX 0721-54-1567