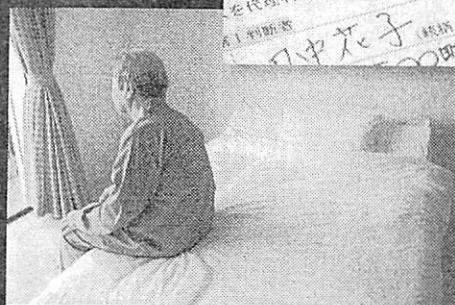


終末期の事前指示書が用
意されている自治体も。写
真は愛知県半田市のもの

きたい

と



私の事前指示書

断者の選択
に代わって、自分の医療・ケアに関する判断や決定をする人を指定
し、断る。身体状態や意識の状況、あるいは希望等の理由を記載して「その人の
が断る権利を行使できるようにする。」「その人の
自分が自身で、医療・ケアに関する判断・決定ができなくなった時
を代理判断者としてします。」「

第2判断者
氏名 田中太夫
性別 女
住所 愛知県半田市
電話番号 0562-22-XXXX

第1判断者
氏名 田中花子
性別 女
住所 愛知県半田市
電話番号 0562-22-XXXX

妻の菩提寺である新
宿、源慶寺に渥美清
の墓はある。寅さん
のイメージを守るた
めに、ひっそりと息
を引き取った



の心構え

いまから準備するもの一覧

「立つ鳥跡を濁さず」と言うのは簡単だ
が、やるのは難しい。それでも、いざ死の
準備を始めれば、お世話になった人や思
い出が次々蘇ってくる。なにより自分の
ために、夏の終りに、一歩踏み出そう。

人生を振り返りながら準備

「あなたは、自分の遺影
を用意していますか？」

こう訊かれれば、思わ
ず考えこんでしまう人も
多いのではないだろう
か。何枚かの写真が頭に
浮かぶものの、どれも決
め手に欠く。そもそも、
自分を写した写真がどれ
だけあるのかわからない
人もいるかもしれない。

しかし、人生の最期を
締めくくる葬儀で、仏頂
面で写った昔の証明写真
を引き伸ばした遺影しか
なければ、どんなに立派
な人生を送ったとして
も、参列者たちは残念に
思うことだろう。

自分がいざ棺に入った
ときに、家族や友人たち
に「いい人生だったね」

と見送ってもらうために
は、生前にやっておかね
ばならない、それ相應の
準備がある。

まず、遺影はどう用意
をすればいいのか。

「慌てて写真館で遺影を
撮る必要はありません。

スナップ写真の10円玉く
らいの大きさの顔でも大
丈夫なので、自分が人生
で一番輝いていたとき
のお気に入りの写真を見つ
けておきましょう」(葬

祭関連事業を行うF.U.N.
E代表取締役・三浦直樹氏)

遺影の保管場所にも注
意したい。自分の書斎な
どわかりにくい場所にしま
い込むのではなく、たと
えばテレビの横のよう

な、家族にもわかりやす

この夏のうちにやってお

死の準備

いい人生だったね、
そう思われるために
できること

そ

1

い場所にファイルに入れて置いておく。

ここまで準備をしておけば、自分の納得した写真が葬儀では飾られ、あなたのいい思い出とともに見送ってもらえることだろう。

香典返しの商品や葬儀で流す曲についても、自分の気に入ったものを指定しておけば、より自分らしい式にできる。

葬儀に呼ぶ人、呼ばない人一覧を作っておくことも重要な準備だ。この一覧があれば、家族は当然助かるが、それだけではない。

自分が葬式に来てほしい人を思い浮かべること、人生を振り返ることができるのだ。

葬儀に呼ぶ人一覧を作るにはまず、「ありがとう」を言いたい人を書きだしてみるといい。お世話になったが今は疎遠な人や、昔住んでいた土地で面倒を見てくれた人など、自分の人生に関わっ

て来た人を振り返り、改めて連絡をとってみる。

一覧には必ず連絡先を添え、「AさんとBさんは仲が悪いから鉢合わせしないように」などと細やかな指示があると、より感謝されるはずだ。

誰が葬儀に来るかがわかれば、葬儀の規模も決めることができる。家族だけで行うこじんまりとした葬儀なのか、会社で付き合ひのあった人も参加する比較的大きなものなのか、規模がすぐにわかれば、死後、家族も会場選びや香典返しの準備などを進めやすくなる。

自分の葬儀費用を自分で用意しておくのも、マナーだ。葬儀互助会に加入して、葬儀費用を積み立てておくという手もある。だが、もしそれを家族が知らないと、互助会に加盟していない葬儀社に頼んでしまつて、積立金も戻ってこないという悲劇がおきる。口頭で伝えておくのはもちろん、

きれいに逝くために準備しておくもの

	準備すればこんないいことがある
葬儀、お墓	葬儀に呼ぶ人、呼ばない人一覧 今は疎遠だが仲が良かった友人など、家族が知らない人も葬儀に呼ぶことができる
	遺影 会社員時代のスーツ姿や、家族旅行の写真など、自分らしい遺影で見送ってもらえる
	香典返しの品物、葬式で流す曲 葬儀で思い出の曲を流したり、香典返しを思い出の品にすれば、自分らしい葬式に
	生前戒名 お寺でつける戒名は生前につけることもでき、自分が納得のいく戒名にしてもらえる
	葬儀互助会の会員証 互助会に入っていることを家族が知らず、別の業者で葬儀をしてしまう事態を防げる
	散骨契約書 遺骨を海に撒く散骨では後悔をするケースも。散骨業者、家族と生前にやり方を決める
	納骨堂の契約書(生前予約) 家族と立地や管理料について家族と相談してから納骨堂を選んでおけば、感謝される
思い出、モノ	写真を整理したアルバム 写真は、家族が最も処分に困る遺品。一冊のアルバムにまとめれば迷惑がかからない
	形見分けの希望のメモ 長男には時計、長女には着物など、あげたい人に一番あった形見を渡すことができる
	財産の寄附先 もめる原因にもなる財産も死後に寄附をしてしまえば、人生の最期に人の役に立てる
	銀行口座、株券、保険の一覧 相続するはずの預金や有価証券が、家族に見えられず無駄になる悲劇を防げる
	役所からの郵便物 固定資産税納税通知書や年金振込通知書をとっておくと、家族の死後手続きが楽になる
	家財、蔵書の処分費用 3LDKで約20万円など、家財の処分にはおカネがかかる。遺産とは別に用意する
	遺言書の付言事項 遺言書には財産の分け方のほかに、感謝の気持ちを書くことができ、争続防止にもなる
死に際	家系図 隠し子や腹違いの兄弟はいないかなど、戸籍をとって整理しておけば相続が楽になる
	救急医療情報カード 緊急時に備え、かかりつけ医、持病、服薬などを記載するカード。自治体の窓口で入手
	終末期医療の事前指示書 最期をどこで迎えたいか、救急処置を受けるかなど、「死に方の意思」を伝えられる
	尊厳死宣言書 過度な延命治療を望まないことを宣言すれば、家族が選択を迫られて苦しまずに済む
	臓器提供意思表示カード 臓器を提供するか、しないかの意思を伝えられる。保険証の意思表示欄への署名でもOK
	献体登録証 医科大学に登録すれば、死後、遺体を引き取ってもらい教育や研究に役立ててもらえる

喪主を務める家族に、会員登録を託してしまってもいいだろう。

死の準備を進めるには、モノの整理もしなければならぬ。といっても、いきなり「断捨離」をする必要はない。

まずは遺影選びもかねて、写真を整理する。

「家族が最も困るものは写真の処分なんです。ゴミとして捨てるのも忍びなく、お寺で供養してもらうことになりかねない。一冊のアルバムか、データにまとめておくことをお勧めします」(終活カウンセラー協会代表理事・武藤頼胡氏)

写真の整理は、自分自身にとってもいい効果がある。人生を総括する一冊のアルバムを作るなかで、忘れていた思い出が蘇ってくるのだ。

写真が済んだら、少しずつモノの整理を始めよう。不要なものは捨てるが、自分にとって思い出

深いものは、形見として人にあげるのもいい。

一般的な相続では、配偶者や血がつながっている人に財産を分けていく。だが、血のつながりはないが、感謝を形で示したい相手もいるだろう。そうした人には、時計や衣服など、あげたいものを

決めておき、メモに残しておく。

モノを整理していくことで、心の整理もついてくる。その次に、大切な家族に財産を遺すことを考えて、相続の準備を進めて行こう。

まずは銀行口座や証券口座の一覧を書きだしていく。ここでは、詳細な情報まで書いていくのが重要だ。銀行なら、銀行名、支店名、種類、口座番号、今の残高、キャッシュカードの有無を書く。有価証券なら、証券会社、種類、銘柄、数量、現在価格、評価額を、生命保険なら保険会社、証券番号、主契約か特約か、種類、保障期間、保障額、受取人を書いていく。

数千円しか入っていない口座や、放置している証券口座は、このタイミングで解約しよう。もし遺産分割が終わってから証券会社のダイレクトメールが来てしまえば、家族は話し合いを再びやる

死の準備とその心構え

ハメになってしまおう。

この準備で財産の把握ができたなら、遺言書を書いてみる。どんな相続財産があるかを一覧にした財産目録は、今年1月からパソコンでの作成が認められたため、手をつけやすい。

誰に何を相続させるかを書いた遺言書の本体については、来年7月10日以降から新制度が始まる。遺言書を法務局で預かってもらえるようになるうえ、遺言書が正しい形式かの確認もしてくれる。遺言書は今すぐ作らずに、新制度の開始を待ったほうがいい。

家族に受け継がれていく財産である、お墓についても考えておきたい。

ここで重要なのは、お墓は遺される家族のためのものだということだ。お墓が田舎にあつて子どもが住む街から遠く、お墓参りができないなら、お墓の引っ越し（墓じまい）を考えたい。

最初に納骨堂や霊園、

散骨など遺骨をどこに動かすのかを決める。次に、今のお墓を管理する寺院や管理事務所に墓じまいを申し出て、役所で改葬許可証をもらう。これでお墓の中にある遺骨を、別のお墓に移すことができるようになる。お墓の撤去には1㎡あたり約10万～30万円かかる。

お墓を新しいタイプのものに変えるという選択肢もある。

散骨にすれば、子どもがお墓を継ぐ負担を減らせる。実際、自分が死んだら自然に還りたいと考えている人が散骨を選ぶケースも増えている。

「散骨にしてほしい」と遺言書に書くだけでは不十分だ。お墓が無いために家族が後悔しないよう、散骨業者も含めて打ち合わせをしておこう。

最後に、自分が死ぬときに家族に迷惑をかけないために、死に際にも配慮をしておきたい。最期

の瞬間をどう迎えるか、最低限あなたが決めておくべきことについては、後の章で詳述しよう。その他、右の表にきれ

2 納得できる最期、納得できない最期

死期が近づき、自分の人生を振り返った時に、「あれをやっておけばよかった」と後悔する人は

少なくない。「納得できる最期」を迎えるためには、なにをしておくべきか。

日本看取り士会会長の柴田久美子氏は、基本的な心構えとして「死を意識するようになったら、やりたいことをやって悔いを残さない人生を送ることを心がけるべきだ」という。

「余命1カ月と診断された末期がんの78歳の男性は、最期の時を自宅で過ごしたのですが、『プリンが食べたい』と奥さん

いに逝くために必要な準備をまとめた。無理に一気にやろうとせず、やりやすいものから、この夏のうちに手をつけよう。

に伝えても『お砂糖が体を冷やすからプリンはダメ』と断られていました。

私は、死の間際には好きなものを好きなだけ食べるほうがいいと思っています。ですので、奥さんと話し合ったうえで、プリンを食べてもらいました。その時に男性が浮かべた幸せそうな表情はいまでも忘れられません。

ただ、医師や家族によつては死の直前に食べたいものを食べさせてくれないこともある。健康なうちに、食べたいものを食べ、行きたいところに行っておくべきです」

死を迎えるのは誰にとっても怖いもの。じつはたせずに、死を受け入れるためにできることはある。湘南ホスピタルの奥野滋子医師は「最期に着る服を選んでおくと、死を迎える心構えが変わってくる」と言う。

「90歳の女性が入院してきたときに、風呂敷に包まれた着物を出して、『私が死んだら、この服に着替えさせて送ってください』とおっしゃった。『きれいな姿で旅立ちたい。死の瞬間は突然訪れるから、事前に決めておいたの』とのことでした。死の瞬間を少しでも華やかなものに変えたことで、満足げな表情を浮かべて最期を迎えていらつしました」

奥野氏は、会いたい人に会っておくことも重要だと説く。特に、家族や友人とのわだかまりを抱えている場合、面倒でもそれを解消しておくべきだと提案する。

「大切な人とケンカをし

たまたま、亡くなる間際までそのことを悔いる人が多いんです。私が看取った70代の男性は、とある事情から妻と息子を置いて家を出てしまい、ずっと息子さんと縁が切れた状態でした」

生前、とにかくひと言息子に謝りたいと、男性は伝手を辿って病院に息子さんを呼び寄せた。ペンを握る力もないほどに弱っていたが、ミミズの這ったような字で息子さんにお詫びの言葉を書いた手紙を渡したという。「ところが息子さんはそれを読むなり、ビリビリに破いてしまった。簡単に許せるものではなかったでしょう。しかし、その患者さんは『息子が俺を許さないのは当然だ。それでもいいから、とにかく謝りたかった』と言います。その10日後に男性は亡くなりましたが、息子さんに謝ることができなかつたら、未練を残したまま最期を迎

えたでしょうね(奥野氏) 最も望ましいのは、最期の瞬間まで人生の目標を持つことだ。ホームオン・クリニックの平野国美院長は、急性骨髄性白血病の患者がやってきたときのことを回想する。

「その患者さんは歯磨きをするだけでも息が切れてしまうというほど体力が落ちていて、先が長くないことは家族もわかっていました。ある日、その患者さんが私にこう言うのです。『11月、地元

の市民音楽祭があるんですが、それに出演したい』と。歌が大好きな患者さんでしたが、人生最後の思い出に、音楽祭に出たいということでした。生きる希望を失わせるわけにはいかず、応援することになりました」

迎えた音楽祭当日。会場の舞台に、酸素吸入の管をつけたその人の姿があった。アンディ・ウィリアムスの『ムーニーバ』を歌いあげると、観客から万雷の拍手が送られた。

その2ヵ月後、男性は静かに息を引き取った。「本当はもっと早くに亡くなつてもおかしくなかつたのですが、音楽祭のために毎日練習をしたことが、人生に刺激を与えたのでしょう。ご家族や担当医らに何度も『人生の最後に望みがなかった。どんな薬よりも効果があつたよ』と言つてお別れされました」

「やり残したことは何もない」と言い切るのは難しくとも、漫然とその日を迎えるのは避けたい。「納得できない」と後悔したところで、誰も死から逃れることはできないのだから。

か「受ける場合、どこまでの治療を受けるか」を決めて、その意思を書き記しておくことだ。

かかりつけの病院などで「延命治療に関する希望を書いておきたい」と伝えれば、「事前指示書」を用意してくれる。医師が回復不能と判断した時、心肺蘇生を行うか(人工呼吸器をつけるか)などの細かい項目があるの

で、これに記入しておけば、最期に受ける治療を決めておくことができる。少しでも長く生きることを望むなら、延命治療を受ける意思を示しておくべきだが、一方で延命治療の苦しさについても知っておいたほうがいい。

湘南ホスピタルの奥野滋子医師が説明する。「たとえ老衰の過程にあつても、絶対に肉親を死なせたくないという家族もいます。時には患者がづらい思いをするような延命治療を病院に要請し、『もうなにも食べたくな

3 最期に後悔しないために、これだけは決めておく

厚労省によると、命の危険が迫った状態になった時、約7割の人が「どんな治療を受けたいか」「どこで最期を迎えたいか」という意思を伝えられないまま、死を迎えて

しまうという。本当は自宅で死にたかつたのに、病院で死んでしまった。余計な治療を受けたことで、苦しみなから死んでいった。そんなことになれば、それま

で満足した人生を送つてきても、すべてが台無しになってしまう。後悔しないために、決めておくべきことは多い。

最も重要なのは「死の間際に延命治療を受ける

意識がなくなった場合に備えて 事前に決めておくべきこと

どこで最期を迎えるか	病院で延命治療を受けるか、介護施設、自宅で療養するか
	病院、介護施設、自宅のどこで最期を迎えたいか
食事ができなくなったらどうするか	口から水を飲めなくなった場合、点滴での水分補給を望むか
	食事ができなくなった場合、血管からの栄養剤点滴を望むか
	食事ができなくなった場合、胃ろうによる栄養摂取を望むか
どこまで治療を受けるか	呼吸しにくくなった場合、人工呼吸器を取り付けるか
	心臓が止まった場合、心臓マッサージを行うか
	心臓が止まった場合、電気ショック治療を望むか

い」という患者に無理にでもモノを食べさせる。その結果、誤嚥性肺炎になつてしまうようなこともあるのです」

あなたの死は、もちろんあなた自身のものだが、家族のものでもある。延命治療の可否をはじめ、自分で決めた最期は、家族にも理解しておいてもらう必要がある。

「自分の死に場所」もその一つ。なんの意思表示もしていなければ、意識を失った後、病院に運ばれ、そのまま病院のベッドで死を迎えることになる。

ドで死を迎えることになる。看取りまで面倒をみる」と謳う老人ホームでも、実際に入居者が危篤状態になると、気が動転したり、のちに家族とモメることを避けるために、救急車を呼ぶことは少なくない。その場合、結局死に場所は病院となる。慣れ親しんだ自宅で家族に囲まれて最期を迎えたい。そう望むなら、「日本尊厳死協会」のホームページに掲載されている「私の希望表明書」などを利用して「最期を過ご

したい場所」に「自宅」と記しておくことだ。

そのうえで、本当に最期が近くなった時のために、自宅にベッドを設置し、看取りの医師（在宅医）を決めておく必要がある。長尾クリニクの長尾和宏院長は「人生の最期を委ねる在宅医を『近所だから』との理由だけで選ぶと後悔するところがある」と言う。

「あらかじめネットや書籍などで、看取りの実績数が豊富な在宅医を選ぶことが大切です。事前情報なしに在宅医を決めた結果、技術不足のために緩和ケアが不十分だったり、相性が悪かったりで、満足できない最期を迎えたというケースも少なくないのです」

自分の死に方を考えることは、精神的にもきつい作業だ。しかし、「面倒だ」「死ぬ時のことなんて、家族と話したくない」と放っておくとどうなるか。あなたが危篤状

態に陥ったら、家族は医者に「少しでも長く生かしてください」と懇願するかもしれない。そして、人工呼吸器と胃ろうチューブを体につながられる。電気ショックで一瞬意識が戻るが、壮絶な痛みを感じ、再び昏睡状態に陥る。

「死に際にこんな苦しい思いをさせやがって」

家族はあなたのためを思つてやっていることなのに、当のあなたは家族を恨みながら、死の瞬間がやつてくる――。

そんな事態を避けるためにも、自分もいずれ死

ぬという現実といま一度向き合う必要がある。ふじ内科クリニクの内藤いづみ院長が言う。

「本人の意思を家族に伝えないまま最期を迎えると、家族も『あの人は納得して逝けたのだろうか……』と悩み、後悔を残すことになりやすい。自分が望む最期を迎えることは家族にとっても幸せなこと。そう思つてしっかりと最期について考えておくべきです」

後悔しない死とは、あなたと家族がともに納得してお別れできるにかかっている。

4 きれいに消えていくために、 あの人がやつておいたこと

「いつその時が来ても困らないように」と、よくおっしゃっていました。『終活』がブームになるずっと前から、ご自身の身辺整理をされてい

たんです」

そう話すのは、今年3月に亡くなった生活評論家の吉沢久子さん（享年101）と四半世紀にわたり親交があった、フリ

ーライターの田村幸子氏である。

吉沢さんは「家事評論家第1号」として活躍し、

随筆家としても多くの著作を残した。84年に夫である文芸評論家の古谷綱武氏（享年75）を亡くした後は、30年以上、「おひとりさま」として一人暮らしをしていた。

「吉沢さんが自分の死について真剣に考え始めたのは、ご主人を亡くしたことがきっかけだったようです。子どもも孫もないので、いざ自分に何かあった時に、相続などで親族に迷惑をかけたくない。

それで、法的に有効な遺言書を用意し、家の後始末やお墓の管理などを記した。遺産の管理はすべて甥夫妻に任されたそうです。預貯金などの財産や、約200冊の著作権の管理など、範囲は多岐にわたりました。生前から貸金庫の鍵は一つを自分の手元に、もう一

つは甥夫妻に預け、いつ何が必要でも大丈夫なように準備されていた（田村氏）

衣類など身の回りの品も一定量を超えないように心がけ、膨大な蔵書の寄贈先も決めていた。葬儀や告別式の開催、亡くなった後の法要も断った。残された遺族らに負担をかけ、形だけの儀式をするよりも、日頃思い出してくれたほうが嬉しいという思いだったという。田村氏が続ける。

「吉沢さんは、延命治療

国民的女優の樹木葬

今年1月に心不全で亡くなった、女優・市原悦子さん（享年82）。市原さんが最も大切にしていたのが、自分がいなくなった後のお墓についてだった。

14年に、市原さんは50年以上連れ添った夫である演出家の塩見哲さん（享年80）を亡くした。

は不要だとおっしゃっていました。自分で自分のことがわからなくなり、迷惑をかけることを避けなかったのでしょうか。亡くなる2日前まで新聞が読めるほど意識もハッキリしていましたが、最期まで周囲の人たちを思いやっていたと伺いました。入院先のスタッフが、吉沢さんが亡くなった後、遺族の方に『お世話させて頂いてありがとうございます』とお礼を言われるほど愛されていました」

「つちゃんと同期です。いつもボロボロのジーンズをはいていたんですが、それが妙に似合う格好いい方でした。本当に仲の良いご夫婦でしたね。塩見さんを亡くしてから、えっちゃんはそのような素振りにはまったく見せないんですが、内心は悲しさに打ちひしがれていたと思います」

最愛の人を亡くした市原さんが自分にできることはないかと考えたのが、お墓のことだった。

市原さんは生前から「お墓は人生を物語る証」と語っていたという。

「えっちゃんが亡くなる少し前にお仕事で一緒にした時に『私、いま樹木葬ができる墓地を必死で探しているの。でも、いいところがなかなかないのよ』とおっしゃっていました」（大方さん）

樹木葬とは、墓石の代わりに樹木を墓標として用いて、遺骨をその樹木の根元に納骨する埋葬方

法のこと。市原さんは関東近郊の墓地、霊園を巡り歩いた。そうして千葉県県袖ヶ浦市にある霊園に決めたという。

「樹木葬はご主人のため」という思いだったのでしょうか。より良い環境で眠らせてあげたいという気持ちだったのだと思います」（大方さん）

そこで市原さんは並んだ2本の樹木を購入した。一方は塩見さん、もう一方には自分が入るためだ。そうして今年3月、彼女の遺骨もそこに納められた。

樹木葬は基本的に墓を継承しない、一代限りのものだ。費用も安く、残された人たちの負担が軽いという利点もある。二人の間に子どもはいなかったため、残される縁戚

青山葬儀所での告別式で飾られた市原さんの遺影



死の準備とその心構え

たちへの配慮もあったのだらう。大方さんが話す。「えっちゃんの姿を見て、私も樹木葬を考えています。彼女と出会えて私も本当に幸せでした」

賢い人たちの
選択と決断

「一実家をどうするか、母と私はずっと心配していたんです。二人の兄は、やはり自分が育った家を手放すということに抵抗があつたようですが、母とともに説得しました」。

そう語るの、女優の
いとうまい子さん（55歳）
だ。'16年に彼女は愛知県
にある生まれ育った実家
を売却した。

一口に「死の準備」といっても、それぞれの家族が置かれた環境は千差万別で、絶対の正解はない。しかし、それを踏まえたうえで、賢い選択を行った人は多い。

彼女たちはでき得る限りの支度をきちんとしていた。だからこそ、周囲から愛され、きれいに消えていくことができたのだ。

いとうさんも、その一人だ。いとうさんの家族

は、元々は父、母、二人の兄の5人家族だった。父母も拠点を東京に移し、長らく実家は空き家状態になっていた。13年に父が亡くなった後、この実家のことが気がかりになった。名古屋駅から車で約20分、75坪の土地に建つ一軒家だった。

「母になにかあった場合、きょうだい3人で相続することになります。土地や建物だと均等に分けることは難しいですし、色々と面倒なことがふりかかってくると思います。」

ました。それが原因でき
ようだいの仲が悪くなる
というのは避けたかった
んです。それだったら、
きれいさっぱり無くして
しまいい、おカネはすべて
母に渡すという形でいい
んじゃないかと思ったん
です」(いとうさん)

つまり、実家をこの段
階で処分するということ
だ。これは次の代に面倒
を先送りしない決断でも
ある。

15年に空き家対策特別措置法が施行された。実家が『特定空家等』という指定を受けた場合、固

戦前の恩を返したかった

身内以外に自分の財産を渡すことで、思いを遂げようという人もいる。

『遺贈寄付 最期のお金の活かし方』などの著書がある、立教大学社会デザイン研究所研究員・星野哲氏が語る。

「私がお会いしたなか
に、埼玉県の有料老人ホ

定資産税が更地と同等の6倍に跳ね上がる可能性

もあつた。そのため、家族で話し合い、売却を決めた。いとうさんが話す。「解体して土地を売ることにしたのですが、家の前の道が狭く、ブルドーザーが入れなかった。そのため、人力で解体するしかなく、800万円かかるなど予想外の事態も起きました。それでも最終的に1400万円で売却できて、600万円の利益が出ました。結果的にやってよかったと思っています」

ムに暮らす90代の林さんという女性がいらっしゃいました。彼女は50代後半の時に難病にかかったことをきっかけに、自身の資産をどうするか考え始めたそうです。林さんには子どもはいなかったのです。甥や姪だけでなく、お世話になった病院

や母校に渡そうと決めたのです」

林さんは15歳の時に父親が亡くなったため、授業料が不要で、生活費ももらえる師範学校（戦前に存在した教員養成機関）に進学した。彼女は戦争を生き抜き、戦後は高校の教師として働いた。恩返しのために母校に寄付しようと考えたのである。「林さんはいったんすべての財産を姪に遺贈し、その姪を遺言執行者に指定する」という公正証書遺言書を作成しました。林さんが亡くなった後、その受け取った財産を他の甥などにも渡し、残りを母校や病院に寄付してもらうという内容です」（星野氏）

きちんと選択し、決断しておけば、お世話になつた人や、恩を受けたたま心残りになつていた人たちに報いることができる。賢人たちの経験から、あなたに合つた死後の準備をして欲しい。

きちんと選択し、決断しておけば、お世話になつた人や、恩を受けたたま心残りになつていた人たちに報いることができる。賢人たちの経験から、あなたに合つた死後の準備をして欲しい。

6 渥美清に学ぶ、死ぬまでの時間の使い方



「主人からは、遺言のように『葬儀は家族だけで済ませて、すべてが終わった後に発表するように』と言われておりまして、そのようにいたしました」

8月9日、本誌記者にこう語ったのは、渥美清さん（享年68）の妻・田所正子さんである。

渥美さんといえば『男はつらいよ』シリーズで車寅次郎役を演じた国民的スターだ。

96年8月4日、妻・正子さん、長男・健太郎さん、長女・幸恵さんの3人に見守られて、静かに息を引き取った。肺がんだった。

妻の正子さんは言う。「主人は生前から、仕事場と家庭を切り分けていました」

芝居仲間にもプライベートを明かさなかった渥美さんの晩年とはどのようなものだったのか。

実は渥美さんは26歳で結核を患っている。渥美さんの付き人を4年務めた舞台俳優の石井愼一氏が語る。

「渥美さんに風呂に呼ばれて、『悪いけど背中を洗ってくれるか』と頼まれたんです。そのときに、背中の肩甲骨の下あたりから胸のほうまで続く大

役者として、父として

以来、渥美さんは常に死を意識しながら生きていくことになった。仕事をぎりぎりまで続けることが彼にとって生きることだった。がんの告知後、

大きな傷跡を見せられました。『俺な、結核になって片肺がないんだよ』と渥美さんは「俺は結核の時にいろんな薬を飲んで

がんを宣告される。3年後にがんは肺にも転移した。肺が一つしかない渥美さんにとって、それは「死の宣告」にも等しいことだった。

作品に出演し、役作りへの打ち込み方も変わらなかった。そう証言するのは、晩年の8年間、親交のあった元芸能記者の寺沢秀明氏だ。

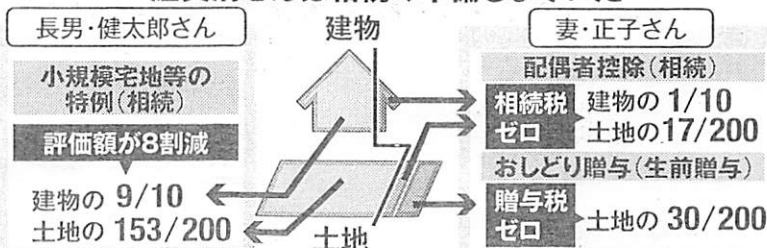
事部屋を持っていました。自宅に帰るときは田所康雄（渥美さんの本名）に戻る。仕事は一切家庭に持ち込まない。そのため、撮影の時は自宅に戻らずに代官山の部屋で過ごしていました。毎日、寅さんと田所康雄を切り替えてはいられないですから」

しかし、病魔は確実に渥美さんの体を蝕んでいた。遺作となる第48作『男はつらいよ 寅次郎紅の花』の現場は壮絶なものだったと寺沢氏は言う。

「声がかすれ台詞が途中で詰まる。その都度、撮影が中断されました。そんな姿はかつて見たことがなかった。ロケ撮影の際もファンが色紙を振ってサインを求めても、表情は冷たく固まったまま。眉ひとつ動かさず無言で車へと乗り込んでいきました。ファンを大切にしていた笑顔で応対していたそれまでとは、まるで違っていました」

前出の石井氏が異変を

渥美清さんは相続の準備もしていた



感じたのはCMに出演する渥美さんを見た時だ。「もともと渥美さんは寅さんを演じるようになってからはバラエティには出ない人でした。『なんでも出ないんですか?』と聞くと『寅は出ないんだよ、ああいふのは』と言って

いました。CMも同様です。だから95年にブリヂストンのCMに出ていたのには驚きました。今思えば、それは最後に奥さんや子供にまとまったおカネを残すために受けたんだと思います(石井氏)

病に侵されながら寅さんを演じ続ける中、渥美さんは夫、父としての最後の仕事にも手を抜かなかった。田所家の登記簿

を見ると、それがわかる。夢相続代表の曾根恵子氏が解説する。「自宅の土地の200分の30を奥様に生前贈与されています。おそらく2000万円の控除枠があるおしどり贈与を選ばれたのでしよう。渥美さんが奥様のことを気遣われていたことが窺えます。また奥様と娘さんに賃貸アパートを相続させるな

ど、女性に生活費や資金を潤沢に残しています」

自宅の相続については、小規模宅地等の特例や配偶者控除を活用できるような配慮がなされている。詳しくは右ページの図を参照してもらいたい。

がん宣告を受けてから5年、死までの時間を役者としても、一人の人間としても生き切った人生だった。葬儀は家族だけで行った。「俺のやせ細った死に顔を他人に見せたくない。骨にしてから世間に知らせてほしい」というのが渥美さんの遺言だった。

最後に死に顔を見せなかったのはなぜなのか。石井氏はこう考えている。

「渥美さんにとって田所康雄と寅さんは、それぞれまったく違うものだったんです。死んだのはあ

特別企画1

連れ合いに先立たれ、子供は独立。ポツンと残された……

図らずも、ひとりで生きることになった あなたに贈るアドバイス

食事をどうするか

「妻が先に死ぬなんて、まったく考えていませんでした。洗濯から掃除まですべて任せていたから、妻が亡くなってからは何

もできない自分がいた。洗濯機だってボタンを押すだけじゃない。干して、取り込んで、畳んで、タンスに入れなくちゃいけない。そんなこともわからなかったんです」

こう語るのは山口大学名誉教授で眼科医の西田輝夫氏(72歳)だ。西田氏は3年前に妻を子宮頸がんで失った。3人の子供はみな独立し、自宅に戻ってくる機会は少ない。西田氏は今、ローンを払

い終えた一軒家でポツンとひとり暮らしている。連れ合いに先立たれば、子供と同居しない限りはひとり暮らしが待ち構えている。何も備えていなければ、呆然と立ち尽くすよりほかない。

そんな人のために、ここではひとりで生きるためのアドバイスを先人たちに聞いてみた。

ひとり暮らしの高齢者に、まず立ちはだかるのが食事の問題だ。西田氏は妻が亡くなってから自

死の準備とその心構え

分で料理を作り始めた。
「最近ネット上に『クックパッド』などの便利な料理サイトがあることを知りました。冷蔵庫に残っている食材を入力すると、このような料理を作ることができる」と教えてくれる。世の中、便利になりましたね」

クックパッドは会員登録すれば無料ですぐに使える。レシビの人気順検索などができるプレミアム会員でも月額280円(税別)だ。

食事が済んだら掃除や洗濯だ。

「自分でできないのであれば、家事代行やクリーニングを利用して、おカネで解決してしまうのも手です」(シニア生活文化研究所・小谷みどり氏)

ダスキンの「家事おてつだいサービス」なら、1回6000円(2時間、税別)から掃除、洗濯、買い物などさまざまな家事を依頼できる。

ひとり暮らしで最も怖

いのが、家でひとり倒れてしまうこと。そんな時に備えて結んでおきたいのが見守り契約だ。

「おすすめは、日本郵便の『郵便局のみまもりサービス』です。月2500円(税別)で郵便局員が利用者宅を訪問してくれます」(小谷氏)

自宅で大怪我を負えば、突然入院しなくてはならない場合もある。

「私は緊急入院用のカバンを用意しています。ひ

孤独とどう折り合うか

ひとり暮らしで暮らしている以上、考えなければならぬのが、認知症になった時のことや、死後の手続きのこと。離れて暮らす子どもに負担をかけるのは憚られる、そんな人は最寄りの社会福祉協議会(社協)を訪れよう。

「社協では、成年後見制度の利用相談などに乗ってくれます。生前の見守りサービスや亡くなった後の

とりの時に怪我をしてしまえば、階段を上るのも一苦労。まして家中にある服や洗面用具を集めるのは、不可能に近いです

から」(前出・西田氏)

カバンには、①下着(5セット)②パジャマ(検査や治療のため前開きのもの、2セット)③洗面用具一式④当座の現金⑤タオル(数枚)とバスタオル⑥スリッパ⑦携帯電話などの充電器を入れておけば安心だ。

死後事務委任契約等をして

てくれるところもあります」(立教大学社会デザイン研究所研究員・星野哲氏)

例えば埼玉県越谷市の社協では、入会金1万円、会費・月5000円で、月2回のみまもりサービス(3回目以降は1回1200円)、公共料金の支払い代行などの個別支援サービス(1回1200円)、葬儀、埋葬等の

手続きをしてくれる死後事務手続きサービス(10万円+必要経費の5%)を依頼できる。

ここまで準備をすれば最低限の生活は送れる。

しかし、ひとり暮らしの一番の問題は、ポツンと残された時の孤独感とう向き合うかということだ。大切なのは周囲とのコミュニケーションだ。

近所のスナックや居酒屋に飲みに行くだけでもいい。10年前に妻を亡くした医師の帯津良一氏(83歳)が語る。

「仕事ばかりして、妻の一生を十分に支えてあげられなかったという後悔の念はありますが、寂しくはありません。というのも、私は晩酌が大好きで、特に今は女性とお酒を飲みに行くことを楽しみにしています。ひとりなんだから、身軽にいろんな人と付き合えばいい」



家事は自分でできる
範囲で続けていく

まうこともある。15年前に最愛の妻を亡くしたジャーナリストの田原総一朗氏(85歳)が語る。
「妻を亡くした時は、落ちこんで死ぬしかないと。思った。でもひとりになつて本心に自分が何をしたいのか、ふと考えたんです。今の目標は『この国をどうするか』ということ。途方もないけど、だからこそ面白い。ひとりになつた時だからこそ、自分を見つめ直すことは、生きる意味を見つけるきっかけにもなるんです」

亡くなった連れ合いの分まで人生を生き切る。そう考えれば、哀しみも乗り越えられる。