生活に何かと役立つ連載コラム

つぶやきがんちゃんの

生活知恵袋

せいかつちえぶくろ

Vol. 72

今月のテーマ　先に逝く者の“伝える責任”「エンディングノート」

先月号では、人は死ぬこと自体を自身では完結できない。ならば、“先に逝く者として果たさなければならない責任”があることを考察した。遺された家族のことを考えれば、多くの義務と責任があると考えられるが、現実は…。

自分の死後に、何が起きているかは当然知る由もない。突然に訪れたその日以降、家族は様々な手続き、届出、申請などが続き奔走しなければならない。口座のこと、ローンのこと、生命保険のこと、遺影のこと、お寺のこと、お墓のこと、遺書は“有るの？無いの？”、故人意思はどうだったの…。暗証番号は？パスワードを誰か知らない？などなど、あげたらキリが無いくらいだ。分からないことが多い分、家族の負担は大きくなる。その負担軽減とトラブルを回避するために何を準備し、何を伝えねばならないのか？また、予想される問題やトラブルを回避するために、どんな対策を取っておけばいいのか…？自身の存在しない死後であるだけに、事前の想定は困難であるが、せめて、今出来る事があるならば、やっておきたいものだ。“立つ鳥あとを濁さず”。

では、いったい何を準備し、何を伝えねばならいのか？それをどうやって始めて良いのか、殆どの方は検討もつかないかもしれない。近年、“終活”なる造語が登場し、書店の一角には「エンディングノート」なるものが並んでいる。“終活”という言葉自体はあまり好きではないが、避けて通ることは出来ない“。いつかは終わる命”である以上、考えないわけにもいかない。何度もくどいようではあるが、人間は動物とは違い誰の手も煩わせることなく一人静かに命を終えることは出来ない…。

先月号では、人の命が終わった後に、家族がしなければならない主な事柄をまとめてみたが、それが分かっているならば、一定の準備と本人の意思の伝達は、家族の負担軽減や、“相続人”間のトラブルを事前に防げるに違いない。では、何をどう考えて良いのか？その指針となるものの一つとして、「エンディングノート」の活用がある。書店などでも購入できるし、インターネットから無料ダウンロードできるものもあり、有料・無料、実に様々だ。いずれも、特に内容が決められているわけではなく、その書式やルールについても何ら制限されるものでもない。本人が自由に作ってもいい。自身でもエンディングノートを購入し書き始めたが、“なんということでしょう”、意外なことに気付いてしまったのだ…。

●エンディングノートとは!?

主な内容は、自分のプロフィールや基本情報、生い立ち（自分史）に始まり、亡くなったときに家族に伝えなければならない金融機関の口座、加入している保険、契約中のクレジットカード、口座引落しになっているリスト、親戚・友人・交友関係のある重要な連絡先などの情報。そして保有する財産や負債などなど、実に幅広い。そして何より、遺産の相続や葬儀をどうしたいか、病院での延命治療を望むか望まないか、介護や後見人に関して何を望むか等々、“大切な人への想いやメッセージ”を伝えるのが「エンディングノート」である。その存在は、病気やけがなどでの緊急時にも必要な情報であり、また死亡後では遺された親族にとっての必要情報であると同時に、一人暮らしで親族が近くにいない場合などでは、関係する方々にとっても重要な情報なのである。

●エンディングノート必要性の背景

【生活環境の変化】

かつては、親子2世代3世代の多世代同居が普通であったし、地域社会との関わりや交友関係などの情報は、ある程度は共有出来ていたし、葬儀などに関しても、その地域のしきたりや習慣に基づいて、親戚・縁者が手厚い支援をしてくれていたものである。しかし近年はというと、地域社会との関わりは薄れているし、少子高齢化も相まって核家族もますます進行している。地方で暮らす父母と首都圏で暮らす子供夫婦、一方、同じ市町村に暮らしていながらも別々の世帯というケースも少なくない。離れて暮らす親族に伝えねばならない情報は山と存在するのに、その伝達についてはますます難しくなってきている。

齋藤廣勝（さいとう　ひろかつ）
株式会社トータルライフサポート代表取締役
・CFP®サーティファイドファイナンシャルプランナー
・1級ファイナンシャルプランニング技能士
・日本商工会議所　年金・退職金等認定講師
・住宅ローンアドバイザー
・金融広報アドバイザー

こちら

【旅立ちのセレモニー】

これまで葬儀の多くは、宗派や地域のしきたりに基づいた形式で行われてきたが、近年はそれらにとらわれない個人（故人）の意思が尊重された様々な形式も登場するようになってきた。遺された者にとって、個人（故人）の想いを知り、その遺志通りにすることで遺族の心は安らぐし、何よりの供養であるはずだ。

【伝える難しさ】

同居の家族としても、その時が来た時に必要な情報の全てを伝えることは難しい。改めて、考えてみてほしい！妻として、夫として、知っておくべき出生から結婚までの生い立ち、先祖や親戚の家系図の全体像と居住地や連絡先、またどんな人と関わり、どんな人にお世話になってきたのかを…。知らないことが実に沢山あることに気付くはずだ。

では、先に逝くものの責任として、伝えるべき情報や意思をどう伝えたら良いのだろうか？生前にその全てを言葉で伝えることは難しい…。エンディングノートだからこそ伝えられることも多いと思うのだが…。

●エンディングノートを始める

「遺言書と何が違うの？」と聞かれることもあるが、その違いは似て非なるものであり、その違いは大きい。遺言書は主に被相続人の意思に基づいて、財産の処分方法について指定するものであり、法律に定める法定相続分に優先する効力を持つものである。その方法や書式に関しては、民法に定められた一定の厳格な方式に従わなければならず、その方式に違反した場合には無効となる場合もある。のちの〝相続人〟間でもめないためにも、是非とも利用したいものである。

一方、エンディングノートは、遺言書のような形式にとらわれることもないし、伝えたいことや想いなど、書きたいことを自由に書いて良い。

遺言書とエンディングノート、どちらがいいという問題ではない。そもそもの役割は違うし、どちらも必要なものである。しいて言えば、仮に遺言書がなかったとしても、エンディングノートへの相続財産に関する意思表示がされていれば、その想いは家族につながるに違いない。相続人間での遺産分割の協議の際、故人の遺志が残されていれば、最悪のトラブル〝争族〟は回避されるかもしれない。

●エンディングを考えることは今を生きること

左の表中にエンディングノートに記載する主なことを整理してみたが、皆さんはどう思われますか？何度も「先に逝くものの責任」と言ってきましたが、実際に取り掛かってみると、遺族に対する責任であることも然ることながら、実は自分自身のためであることが見えてくる。最期を誰かの手に委ねなければならない以上、家族のためと言うよりは自分自身のため最期の義務であることに気付くことであり、今に必要な自分のための情報整理であり、何かがあった時には、自分を守ることでもあるのだ。自分の人生を、生き様を振り返り、様々な人々との関わりの中から、実に多くの方々に支えられてきたことにも気付く。エンディングノートを作成しながら、それらの方々に感謝するとともに、やり残したことや伝えるべきことが見えてくる。エンディングノートの作成は、過去の精算などではなく、未来と向き合い、今をどう生きるかを考え始めるきっかけであった。もしかしたら、エンディングに向き合うのは、死の恐怖さえも変えてくれるのかもしれない。

来月号は…相続に関しては、まだまだ書き足りないくらいだが、また期を見て取り上げたいがひとまず終了し、次のテーマに移ろう。次のテーマは…未定だ！

【エンディングノートの主な内容】

項　目	内　容
自分の基本情報の記録	名前、生年月日、住所、本籍、電話、携帯電話、勤務先、過去の住所
公的情報管理（記号・番号、保管場所）	健康保険証、運転免許証、パスポート その他免許・資格証、会員証
自分史記録	出身地、居住履歴、出身校（小・中・高、大学等）、職歴、婚姻歴
健康について	持病、かかりつけ医、常用薬、病歴、臓器提供意思と表示カード、病気告知の希望、胃ろうの希望、延命治療の是非 最期の場所の選択、献体の希望
介護	意思決定できない場合の判断者、介護人・施設等の希望 介護費用、財産管理をして欲しい人
葬儀について	葬儀の是非、宗派の選択、業者や会場、葬儀の形式、葬儀費用、喪主、世話役の依頼、挨拶をお願いしたい人、戒名、葬儀に呼んで欲しい人・欲しくない人、遺影の選択、使用する音楽、葬儀にかかわる家族・親族・友人などへのメッセージ、菩提寺の選択、墓地・墓石の選択
遺言書について	遺言方法、保管場所、依頼先の専門家の連絡先、遺産分割
預貯金のリスト（保管場所等）	金融機関名、支店名、種類（普通・定期・積立等） 名義人、口座番号
口座引落し明細	項目、金融機関支店名、口座番号、引落し日
保有カードリスト	金融機関、カード名称
相続財産目録	預貯金、不動産（土地、建物）、有価証券（株・投資信託等） 書画・骨董、貴金属類、貸付金
借入金・ローン	クレジット、ローン、キャッシング、保証債務（保証人）
加入保険リスト	保険会社、保険種類、保障内容、契約者名、受取人名 保険金額、証券番号、保険期間、保険料、担当連絡先
年金について（公的年金・私的年金）	年金種類、番号、連絡先
保有の情報端末（携帯・パソコン）	種類、契約会社、名義人、プロバイダ、メールアドレス、ID
宝物・コレクション	種類・名称、保管場所、評価・価値、処分方法の希望
家族一覧	氏名、続柄、生年月日、住所、電話番号、勤務先、血液型
親族一覧	氏名、間柄、生年月日、住所、電話番号、勤務先、血液型 緊急時の連絡の是非、死亡時の連絡の是非
家系図の作成	自分と配偶者を中心とした一覧図
冠婚葬祭記録	親族の命日、間柄、香典等の授受記録
友人・知人一覧	氏名、間柄、生年月日、住所、電話番号、メールアドレス 勤務先、血液型、緊急時の連絡の是非、死亡時の連絡の是非
葬儀の際の連絡先一覧	氏名、間柄、生年月日、住所、電話番号、メールアドレス、
あなたしか知らないこと	内容、対処方法

【お詫びと訂正】前回 Vol.71 テーマ“相続” 先に逝く者の責任 の表3に誤りがございました。
※「健康保険加入者の場合の埋葬料請求」と「高額医療費の申請」の提出先について
（誤）社会保険事務所（正）日本年金機構　訂正してお詫び申し上げます。