シングルのための老後設計

〝終〟に向けた準備どうする

葬儀・相続…綿密に手配を

遺品整理など委託も

「遺言ノート」普及始まる

▷下◁

誰でもいつかは迎える老い、そしてその先にある死。体力や判断力が徐々に衰え、自分だけでは対処できなくなった状況になったときにどうするか。さらに自分の死後の葬儀、財産や身辺の整理は…。近親者に頼ることが難しいシングルは今からどのような準備をしたらいいのだろうか。

東京・杉並で一人暮らしをする井上由美子さん（仮名、59）は七年前、ある民間組織と生前契約を結び、遺言を託した。死んだ時に連絡してほしい人のリスト、死に装束＝パジャマ、葬儀＝なし、遺体＝医大に検体、遺骨＝火葬後に相模湾に散骨、財産＝全額を特定非営利活動法人（NPO法人）に寄付――。契約書には井上さんの〝死後〟についての細目が並ぶ。

入会金や月々の会費、死後の遺品整理や散骨の費用などすでに払った分を含め、井上さんはこの組織に生涯で総額約百六十万円を支払う。「葬儀の費用がいらない分、生前からの準備にお金をかけたかった」という。

「ひとりで始末」

井上さんには親と兄弟がいる。だが以前から疎遠で、いざというときに頼るつもりはない。数年前に病気を患ったこともあり、五十代前半だったが遺言の作成を決意した。「親しい友人らに迷惑をかけたくない。ひとりでどう始末をつけるかを決めたら、解放感を味わった」という。

死後も含め、最後まで自分に責任を持ちたいという井上さんのように、早い時期から〝終（つい）〟を意識し、綿密な準備を始めるシングルが増えている。

遺品整理会社キーパーズ（愛知県刈谷市）の吉田太一社長のもとには、自分の死後に遺品整理をお願いしたいという事前見積もりの依頼が頻繁に持ち込まれる。特に多いのが六十代から八十代のひとり暮らしの女性の依頼だ。

子どもに負担をかけたくない、親族に私物を見られたくない、など動機は様々だが「見積もりが終わると、皆一様に心配の種がひとつ解消できた、とホッとした表情を見せてくれる」と吉田社長は話す。

お金、健康、住まい、人間関係、死後のこと――。シングルの生活には漫然とした不安が付きまとう。

「〝おひとり様〟の老後は甘くない」。一人暮らしの女性に仲間作りの場を提供するNPO法人、SSSネットワーク代表の松原惇子さんは厳しい表情で言う。このNPOには首都圏を中心に約九百人のシングル女性が加入。正会員は近隣に住む四、五人ごとに分かれて、災害時などの安否確認や助け合いをする。

「まず何が不安なのかを整理したほうがいい」（松原さん）。その際に役立つのが、病気やケガなど、まさかの時の対応を事前に記しておくノートだ。図Aにある「いざときノート」の一部を抜粋した。例えば「病気になったとき買い物を頼める人」の項。今ここに記入できる人がいないなら、頼める人をつくる努力が必要になる。

SSSネットワークのアンケート調査（二百八十三人が回答）では、「買い物を頼める人がいない」と答えた人は二七%。「病気のとき、食事をつくってくれる人がいるか」という問いについては、「いない」が半数近い四七%だった。

頼れる友達大事

松原さんは「シングルにとってお金の次に大事なのは人間関係。家族に代わる、いざというときに駆け付けてくれる友達はとても大事」と強調する。

緊急時の対応や自分の死後の葬儀や墓、財産の処分方法、家族や友達へのメッセージなどを記しておく、いわゆる「エンディングノート（遺言ノート）」が普及し始めている。一例が図Bだ。

一口にエンディングノートといっても、医療、介護など生前に必要なことに重点をおいた緊急時に対応するノート、死後の葬儀や遺品の整理について細かく指定できるノートなど、それぞれに特徴があるのでいくつかを比較してみよう。

ひとりで老後を生きていくためには、社会保障制度や相続、墓選びなどについても知識を持っておく必要がありそうだ。

さいたま市に住む六十八十八歳の五十二人が加入する「おもとくらぶ」では毎月二回、後期高齢者医療制度、成年後見制度、介護保険のケアプランなどについて講師を招いて学ぶほか、公営墓地や霊園の見学会なども行う。代表の嘉成勝子さんは「社会保障制度は高齢者が安心して暮らすツールとして理解しておくことが大事」と話す。

ファイナンシャルプランナーの山田静江さんは「シングルで子どもがいない場合、自分が死んだときの相続人を意識しておいたほうがいい」という。図Cを見れば、自分の法定相続人と相続分がわかる。子どもがいる人なら、比較的相続関係は単純だが、そうでない場合は親や兄弟が相続人になるため、相続にまつわるトラブルに発展する例も少なくないという。

戸籍で親族確認

「親が離婚後にもうけた子どもなど、自分が知らない親族がいることも。できれば戸籍をさかのぼって相続人を確定しておきたい」と山田さん。トラブル回避には遺言作成などの対策も必要だ。特に、生前にお世話になった人など家族以外に財産を残したい場合には遺言書が必須だ。

シングルでも、特に女性の場合はお墓選びも心配事の一つだろう。お墓選びに加え、葬儀、相続など人生の高齢期に向き合うことになる様々な問題について、相談業務を行うNPO法人「ら・し・さ」はお墓についてのフローチャート（図D）を作成しているので参考にしてほしい。

SSSネットワークでは女性専用の共同墓を提供している。会員なら、永代供養料一式を二十五万円で利用可能。これまでに約二百人が登録した。

「いざというときに頼れる友達づくりをしたり、介護が必要になった場合に備えたり、お墓を準備したり…。シングルの人はより早めに対策を考えて手を打つことが大切なのではないか」と松原さん。

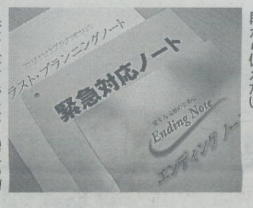
高齢期のシングルライフを楽しむためには漠然とした不安を解消することがなによりも大切。まずできるところから準備を始めたい。

（手塚愛実）

A. 現状を整理し不安のもとを探るには…

- 緊急時に連絡して欲しい人、連絡して欲しくない人はどのような人か
- かかりつけ医をもっているか
- 病気になったときに買い物を頼める人はいるか
- 病気になったときに食事を作ってくれる人はいるか
- 入院のときの保証人、手術のときの身元引受人はいるか
- 留守宅の鍵を預けられる人はいるか
- 死んだときにペットを引き取ってくれる人はいるか

（注）SSSネットワークの「いざときノート」から抜粋

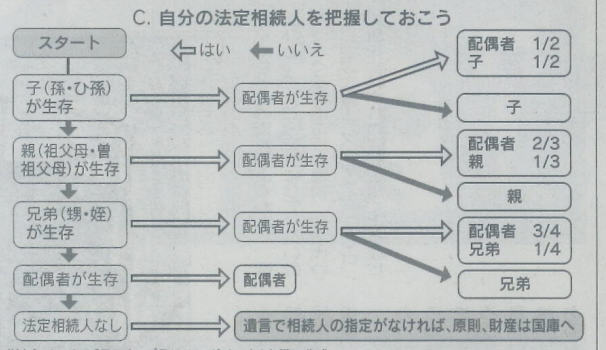


急に入院したり、介護が必要になった時のために、普段から備えたい

B. 元気なうちから自分の意思を示しておきたい

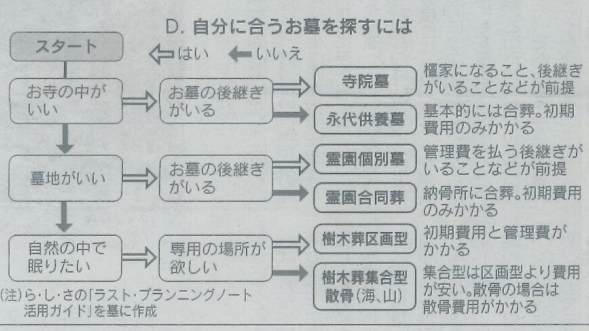
	特　徴	申し込み先
いざときノート	「病気になったとき」「入院したとき」「ひとりで暮らせなくなったとき」など生前の対応に重点。1050円。送料は何冊でも180円	SSSネットワーク事務局 FAX:03・3547・2960 メール:sss@bird.ocn.ne.jp
エンディングノート	尊厳死、葬儀方法、遺品整理など死後に関する手続きに重点。無料。送料無料。1人1冊まで	キーパーズ 郵送先を明記しFAX（0566・28・0032）で申し込む
緊急対応ノート	緊急時の連絡先、持病や服薬のほか、葬儀の準備や詳細な希望などを記入できる。200円。送料は6冊まで80円	おもとくらぶ 必要事項を書いてFAX（048・683・4743）で申し込む
ラスト・プランニングノート	「ライフプラン」「資産」「ラストプラン」の3部構成で、項目ごとにコラムが充実している。定価525円。ノートに記入するための手引き「活用ガイド」は735円	ら・し・さ 電話（03・5201・3793）かHP（http://ra-shi-sa.jp/）から申し込む

C. 自分の法定相続人を把握しておこう



（注）ら・し・さの「ラスト・プランニングノート」を基に作成

D. 自分に合うお墓を探すには



（注）ら・し・さの「ラスト・プランニングノート活用ガイド」を基に作成

名門スポルディングから、やさしく飛ばせるウッド型アイアン誕生!

怒濤の飛の逆襲手 ピンポイントアイアン!

ゴルファーは嘆く、「アイアンが上手く打てないから、スコアがまとまらない」。スポルディングは提案する、「アマチュア向けのやさしく飛ばせるアイアンがあります」と。そう、アイアンを苦手とするアマチュア向けのアイアンが、名門スポルディングから出た。創業130年の経験と技術を集大成させ、やさしさと飛びの両立、そして飛距離と精度という究極のバランスを徹

ボールが上がりやすいスピン量で伸びやすい筋で飛ばせる。芯を外れてもヘッドにくいため、飛距離と方向の誤差が小さい、安定したショットが打てる。

SPALDING