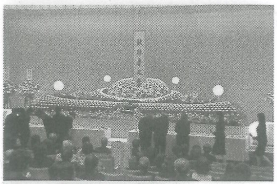
献体した人を慰霊する式典＝徳島大で

ことです」（吉田さん）

年間約1000件以上の依頼のうち、孤独死は約半数を占める。注目すべきは50～60代の男性が増えていることだ。近所付き合いがなかったりコンビニ食などが多く、生活が乱れている点が共通するという。

単身高齢者らの相談に応じる市民団体「単身けん」（東京都）事務局長の石川由紀さんは「孤独死したくなければ自分から信号を発すること」と強調する。「同じマンションの住人に『私を見かけなくなったら捜してください』と頭を下げたり、旅行に行くときは行き先と日程を知らせる。そうした密な関係を保つことが億劫なら、毎日同じ時間に犬の散歩をするなど存在をアピールし続ける努力が必要です」

冒頭の松原さんのSSSネットワークでは、会員同士で近隣に住む4、5人を1グループにした「災害ネット」を組織している。いざという時に駆けつけられるよう、グループ内で互いの自宅を確認し合い、日ごろから食事会などで接触を図り、災害時の安否確認や病気になった際の助け合いに生かしている。

「ピンチの時に助け合うという『目的』が同じであれば、知らない人同士でも意外と団結できるのです」（松原さん）

自治体によっては、独り暮らしの高齢者を対象に「緊急通報サービス」を実施している。定期的に電話をかけたり訪問してくれるサービスもあるので、市町村の高齢福祉課など窓口に問い合わせてみよう。たまっていることが周囲に分かる新聞を購読したり、週に1度の配食サービスやヘルパーを頼むのもいい。

後見人制度を活用し不安を解消

【新しいネットワークをつくる】

会社人間の男性は地域にネットワークを持たないため、定年後に孤立するという話はよく聞く。だが、我が身を振り返っても会社以外にセーフティーネットがあるとは思えない。

「働く女性はオヤジと中身が変わらない人が多いのです。既に活動を始めている地元のグループに入るには勇気が必要だし、参加しても違和感があってなじめない。そういう人は既存の人間関係ではなく、まっさらな新しいコミュニティーを求めるという方法があります」（松原さん）

新しい人間関係を求めて移住するという動きも出てきている。栃木県那須町の山林にオープンした高齢者専用集合賃貸住宅「ゆいま～る那須」。「社団法人コミュニティネットワーク協会」が運営し、山林の一角に高齢者用の木造平屋建て住居や食堂棟、介護棟などを順次整備していく。住宅は計73戸を整備する計画で、昨年暮れに完成した住宅は木造平屋と2階建ての18戸。

通常の高齢者住宅と異なるのは、住人が建設段階からプロジェクトに参加し、元気な時は自由な暮らしを楽しみ、介護が必要になったら介護サービスを受けられるという点だ。入居費用は前家賃形式でおよそ1100万円台、月額費用は管理費が約3万8000円。

「18戸には東京近郊から単身者らが入居しました。自然の豊かさに魅かれたり、施設のような堅苦しさがないという点が気に入られているようですが、価値観が同じ人たちと新たな人間関係を築きたいといった希望も目立ちます」（同協会の近山恵子理事長）

【成年後見、献体などの準備】

独りで心配なのは、認知症などで判断能力が衰えた際、金銭管理などを誰かに頼まなければならないことだ。親族や友人に頼む場合でも「成年後見制度」で自分を守ることを考えた方がいい。

「判断能力が衰えた状態になってから親族が家庭裁判所に申し立てる『法定後見制度』と、しっかりしているうちに自分が希望する将来の暮らし方を、選んだ後見人に実現してもらう『任意後見制度』があります。おひとりさまで、先々が心配という人は任意後見制度を利用することを念頭におくといいでしょう。後見内容や報酬、自分の希望などを公証人の作成する公正証書で契約し、後見人にお願いします」（FPの山田静江さん）

成年後見制度については法務省のHP（http://www.moj.go.jp/MINJI/minji17.html）が詳しい。

利用者と契約を結んで高齢者の手助けをするNPOや協会もある。公益財団法人「日本ライフ協会」（☎0120・137・165）は、身寄りがなかったり、あっても頼めないなどの事情がある人向けの「みまもり家族制度」に力を入れている。病院や福祉施設への入居の際に身元保証人となり、立ち会いや手続きを代行し、財産の管理、葬儀や納骨の準備なども手掛ける。

脳死状態になった場合に臓器提供を希望する人は日本臓器移植ネットワーク（☎03・3502・2071）、献体は日本篤志献体協会（☎03・3345・8498）に問い合わせる。

ハッピーに死ぬために「今」を生きる

【葬儀のための少額保険】

日本消費者協会が昨年発表した調査結果によると、家族の葬儀にかかった費用は、この20年で最も少なかったものの平均で199万円だった。火葬場に直行する「直葬」など質素な葬儀もトレンドだが、それでも30万円程度はかかる。葬儀代で遺族に迷惑をかけたくない人向けに葬祭保険がある。NP少額短期保険の「葬祭費用あんしんプラン」は、被保険者が死亡し、保険金請求された日の翌営業日に指定受取人の口座に保険金が支払われる。

受け取れる保険金額は3コースあり、1口30万円から。30万円コースの場合の保険料は、30～39歳で年間4000円、40～49歳は5000円、50～59歳は6000円。

「持病があっても、契約時に入院治療中でなければ告知や医師の診査がなくても79歳まで加入でき、99歳まで更新が可能。資料請求は60、70代が7割を占め、保険金は葬儀費用のためにという人が大半です。香典返しや故人の家の清掃費用や永代供養料の備えに、という方もいます」（NP少額短期保険の倉田琢自社長）

遺品整理は前出のキーパーズ（☎0120・754・070）など業者に依頼することができる。キーパーズは遺品をゴミとして一括処理するのではなく、遺族に代わって貴重品や思い出品などに分類し、人形などは供養する。料金の目安は2Kほどの間取りなら20万～30万円。

「どうしてもこれだけは残してほしい」といった希望は、紙に書いて部屋中に張り付けることが有効だと吉田社長は話す。

「強い思いのある希望を書いた紙を部屋中に貼り付けていた故人が実際にいて、ご遺族も無視するわけにはいかず希望が叶えられました。どうしてもやってもらいたいことがあるなら、紙10枚ぐらいに書いてトイレや部屋に貼っておくと遺言より願いが叶うかもしれません」（吉田社長）

事前に意思を書き留めておくには以前にも紹介したエンディングノートが役に立つ。

最近、遺品整理業者らに依頼が増えているのがパソコンや携帯電話のデータ消去だ。

「気になる人は信頼できる人にハードディスクや携帯電話の処分を頼んでおくことです。また、負債も被相続人に引き継がれます。借金やローンが残っていたり、保証人になっている場合は生前に家族に正直に話しておくことです」（前出・山田さん）

死の準備は大切だが振り回されるのは本末転倒。松原さんは言う。

「私はケセラセラ（なるようになる）の死生観を持っているため、知識は持っていても自身の準備はゼロ。今生きていることにエネルギーをぶつけたい。昨年からシャンソン歌手を目指してスーパーレッスンを重ねています」

宗教学者の島田裕巳氏も近著『人はひとりで死ぬ――「無縁社会」を生きるために』（NHK出版新書）でこう書いた。

「私たちは死ぬまで生きればいい。その単純な事実に気づき、これからの生をどのように送っていけばいいかを理解できるようになる。無縁社会は、逆に自由で、豊かな可能性を帯びた社会にも見えてくる」と。

「死にざまは生きざまだ」とよく言われる。おひとりさまが「ハッピーに死ぬ」ためには「ハッピーに生きること」に尽きるのかもしれない。

本誌・藤後野里子