備える

人生のエンディング②

将来の設計 死後まで

延命治療の意思、葬儀方法など記す

自分らしく、そして家族や周囲が心穏やかなエンディングを迎えるために、何を考え、準備すればいいのでしょうか。手がかりとなるのが、最近耳にする「エンディングノート」です。

○　○　○

「エンディングノート」は、万が一の時のため、葬儀や墓の希望など家族や周囲にあてて自分の意思を書き込んでおく冊子。ここ数年広がり、様々な種類が出回るようになった。

大阪府に本部を置くNPO法人「ニッポン・アクティブライフ・クラブ」（NALC）のエンディングノートは03年に発売。5年間で10万部を突破した。

高畑敬一会長は「これまでの高齢者は世話になっている手前、葬儀や介護の希望を言わなかった。今は自立精神旺盛で死後まで自己主張する人が多い。経済的な自立ができる高齢者が増えたこともあるのでしょう」と話す。

親を見送った経験から、家族や子どもに迷惑をかけたくないと思う人も少なくない。遺言ほどの効力はないが、意思を記しておくことは有効だ。

ノートは、必要になる内容＝図＝が項目別にまとまっていて、書き込めば、死後までの自分の希望を設計できるようになっている。会は、書き込みができる簡易な体裁が受け入れられた、とみる。

購入者への調査で、9割近くが書き込んでいた項目が延命治療だ。06年に富山県の病院での人工呼吸器取り外しが問題になった後、ノートを改定し、自筆のサインと押印する欄を設けた。「事件になれば医師や家族への迷惑にもなる。意思ははっきり分かるように」と高畑さんは言う。

財産についても、夫婦がお互いに内緒で、株取引や保険加入をしていることがある。企画した早野矢須男さんは「ノートのことを家族と話して」とすすめる。

ある女性は、ノートの話題をきっかけに、夫がモーツアルトを流した花いっぱいの葬儀を望んでいると知った。夫は1カ月後に急死したが、関係者に説明し希望通りの音楽葬ができたという。早野さんは「タブーだった死の話をするきっかけに使うだけでも違うはずです」と話す。

書く時期について、NPO法人「ら・し・さ」のファイナンシャルプランナー、山田静江さんは「早ければ早い方がいいが、定年前後が財産や付き合いを『棚卸し』する時期としていいのでは」と提案する。

「財産は残らないことはないし、死後の処理は誰かがする。迷惑をかけないことはあり得ない」。財産分与や延命治療など、家族や周囲が納得しなければ争いを残しかねない。「だからこそ事前に『よろしく』と言っておく必要がある。判断できるうちに書いて、内容を伝えて」と強調する。

ひとり暮らしの場合も天涯孤独な人は少なく、結果として遠縁の人に負担がかかるので、事前に必要な費用は渡るように手配しておきたい。「老後の不安は、正体が分からないから。書き出してみて不安の中身がわかれば安心するし、その後の人生も楽しめます」

（帯金真弓）

エンディングノートに書き込む内容の例

～元気なうちに決めておきたい～

グラフィック：原 有希／The Asahi Shimbun

私の場合

■誕生日ごとに書き直す　エンディングノートを手に入れて記入したのは05年9月。以来、毎年誕生日に見直し、加筆したり消したりしている。認知症になった時の対処や、わずかながらの私名義の財産管理、終末期の医療や死後についての考え方、知らせて欲しい人のリストを書き込んでいる。同居人には常々ノートの場所を知らせている。書き込んだら宿題をすませたかのように気持ちが軽くなる。残される人へのメッセージでもあり、エチケットでもあるように思う。知人にも書き込みをすすめている。

（滋賀県近江八幡市　伊藤幸枝　69歳）

【主なエンディングノートの申し込み先】

◇NALC（ナルク）エンディングノート（1050円）。氏名、郵便番号、住所、電話番号、冊数を記しファクス（06・6941・5130）で。送料は5冊まで180円。

◇「ら・し・さ」ラスト・プランニングノート（525円）。活用ガイドブックとセット（1260円）も。サイト（http://www.mps.ecnet.jp/rashisa/lastpn.htm#order）か、電話（03・5201・3793、平日午前9時～午後5時）で。送料別。

◇キーパーズ エンディングノート（無料）。遺品整理専門業者が作成。郵送先を明記し、ファクス（056 6・28・0032）で。送料無料。1人2冊まで。

体験・ご意見お寄せ下さい　来週も「人生のエンディング」がテーマです。自分らしい準備やトラブルについて、経験やご意見をお寄せ下さい（ファクス03・5540・7354、メールsonaeru@asahi.com）。住所、名前、年齢、職業、電話番号を添えて下さい。朝日新聞のこだわりエンターテインメントサイト「どらく」からも投稿できます。

どらく DORAKU　http://doraku.asahi.com/