

【第5回】「終活について」

水谷 秀志 陸自75

1 終活とは

終活とは、人生の終わりにについて考える活動として、2009年ごろから広がり始め、高齢期の目標を達成する手助けとなっており、その背景には日本人の高齢化があります。また、これまでを振り返ることに

よって、この先の希望を見出し老後の日々を目標・目的を持ってどう楽しく生き生きと暮らすかを見つめなおす人生の棚おろしをすることに よって、最後を自分らしく締めくくるために行うもので残された家族への最大の愛情表現となります。

2 高齢期の体と心の変化

高齢期の体の変化として、予備力や適応力が弱まります。また、病气やケガなどの治療のため長期間にわたって安静状態を継続することにより身体能力の大幅な低下や気分的な落ち込みが顕著に現れてうつ状態になったり、前向きに取り組む、やる気が減退したりと、精神的な機能低下が見られる廃用症候群が現れやす

くなり、日常生活に必要な機能を失いがちになります。また、心の変化として自尊心が高まり、人の意見を聞かない、弱音を吐かない、周りに助けを求めない、知ったかぶりをす、自分の非を認めない、そして不安が高まっていくようになります。

3 老後の自由時間

老後の自由時間は約8万時間といわれており、これはサラリーマンの総労働時間に匹敵しています。

サラリーマンとして20歳から60歳まで1日8時間、1年約250日間40年働くと約8万時間となります。60歳で定年を迎えると1日の自由時間は約11時間、1年366日間、仮に日本人の平均寿命を80歳とすれば8万300時間となります。医療介護環境の発達によって平均寿命は確実に伸びていきますので自由時間を有効に使いたいものです。

4 健康寿命と平均寿命

健康寿命とは、健康上の問題がなく日常生活が制限されることなく送れる時間としており、厚生労働省は日本人の健康寿命を3年毎に発表しており男性は72・1歳、女性は74・8歳とし、併せて平均寿命を男性は81・1歳、女性は87・3歳とし、

日常生活に制限のある期間は男性は9年、女性は12・5年としている興味深い情報があります。

5 終活に役立つ各種契約について

現在を元気とする前提で行う契約としては、将来型の任意後見契約があります。この契約は、現在は元気で正常な判断ができるうちに締結する契約で判断能力の低下で事理の弁識が出来なくなった（痴呆等）時点で家庭裁判所に対して任意後見開始の申し立てを行い任意後見契約監督人が選任され任意後見契約が発効されることとなります。

また、遺言書、尊厳死宣言及び死後事務委任契約書の締結などを考えておく必要があります。

6 終活の内容

終活の内容として考えておくことは、葬儀関連、医療・介護関連、身辺整理、遺言・相続関連を考えて良いと思います。特に相続は被相続人として自ら所有している財産情報を基準として、処分してほしい財産の内容や遺族にどのように相続させるのか、遺産をどのように扱って欲しいのかなど、財産の情報など相続の考え方を決めておくことが大切となり、確実に意思を実行するために公正証

書遺言書の作成をお勧めします。

なお、遺言や身辺整理等については回を改めて小欄で詳しくご説明できよう準備しております。

葬儀については議論の多い問題ですが地域の風習に従うことが大切です。費用的に苦しくなるのは家族葬のようです。

年賀状も高齢化と共に大きな負担となってきます。

終活年賀状は年末のあわただしい時期に年賀状作成に追われることがなくなるというメリットがある反面、終活年賀状を受け取った方が困惑しないよう文面には十分な注意が必要となります。

年賀状じまいをすることのお詫びや、これまでのお付き合いに対する感謝を必ず付け加えます。そして可能であれば連絡手段を書き添えましょう。先輩に対しては手書きのメッセージが必要ではないでしょうか。

終活は、本人の健康状態、価値観や家族の状況を基準に考える行動となりますが、それぞれのご事情が基本となります。

終活は、自分自身が健康で心に余裕のある元気なうちに始めるのが基本です。