



NHK ラジオ深夜便・放送内容 / 2015 年 11 月 18 日

## 「もしもノート」の活用法

「もしもノート」を手にしたら書けるところからすぐに書いてほしいと思います。

いま「エンディングノート」、「遺言ノート」などが書店やネット上にたいへんな数が出ています。しかし、複数の雑誌が掲載しているところによると、買い求めたものの書いた人はわずか 2~3% だということです。ノートなどを買い求めたという人に「書いていますか？」とお聞きすると「書けない」と言われます。私たちが先ごろ行ったアンケートでも「いざとなったら書けない」「まだ先のことだから…」といった意見がありました。

「もしも」の事態にいつ、どこで遭遇するかもしれない私たちの日々ですから、ぜひとも手にしたらすぐに書いてほしいと思います。エンディング(終焉・終末)のためではなく、誰もが与えられている「限られた時間」をよりよく、充実させるために書くものだと思うからです。自己管理は危機管理でもあるのです。また、家族や近親者に本人がノートに書いたことを共有してもらい、混乱なくその思いにこたえてもらうために必要だからです。

それでは「もしもノート」を活用していただくために、少し述べてみたいと思います。まず、記入の優先順位を決めたいと思います。

- ①どんな時、にも自分にとって欠くことができないことがら。
- ②家族や周囲の人に伝えておきたいこと。
- ③記録として残したいこと。

まず、緊急連絡先を記入すること。こんなことがありました。

働き盛りの 51 歳の単身の男性。勤務中のことです。車を運転中に脳梗塞を起こしました。名刺によって勤務先とは連絡が取れましたが、家族がどこにいるかがわかりません。会社には戸籍についての届がありません。致し方なく携帯電話の名簿からいかに古い名前を探し出し電話をかけてみました。幸いなことに秋田に住む一番上のお姉さんと分かり連絡が取れました。

緊急連絡先はノートに書くだけでなく別紙にも書いて携帯することをおすすめします。

もし、負債があったら書いてほしいと思います。遺族は自分が相続人になったことを知った時から「3 ヶ月以内」に、家庭裁判所に対して「相続放棄申述書」を提出しなければなりません。申し出るのに期日があります。

### 終末期医療

脳梗塞や心臓発作、思わぬ事故などで意思能力を失った時、自分に代わって自分の意思を代弁してくれる人を決めておきたいと思います。過剰医療や過剰投薬など望まない苦痛の多い終末にならないよう日ごろから準備して伝えておくこと。それには日ごろから注意深く情報を集め、自分の意思の実現をはかるのに「もしもノート」を活用してほしいと思います。ノートに意思を記入したら家族や周囲の人たちに伝え、自分に関わる人たちに共有してもらうよう働きかけましょう。

終末期には、適切な医療が受けられることを第一に、家族などから医療者に伝えてもらえるよう図りたいものです。人はその出生の時からいつかは命の終わりを迎えるものと定められています。恐れずに平穏に命の終焉を迎えたいと思います。

### 尊厳死について

いま大きな議論のあるところですが、先に述べた終末期医療と深くかかわるものですが、自分の身に即してよくよく考え

ておきたいものです。「もしもノート」には日本尊厳死協会の了解を得て、「尊厳死の宣言書」の書式を掲載してあります。公証センターで「尊厳死宣言公正証書」を作ることもできます。「尊厳死宣言書」には法的な根拠はありませんが、医療を受ける時、には事前に医療者に提示されるのが良いと思われます。

## 遺言と相続

遺言証書は遺言者の遺志が法律上保護実現されるものです。最近では遺言を書いてあるという人にしばしば会うようになりました。

ふつう自筆遺言証書あるいは公正証書遺言が作られますが、意外に知られていないのが障害のある人の公正証書遺言作成の場合です。手話又は筆談によっても作成できますし、また、本人が署名する規定ですが、不可能な場合には公証人が代わって署名することができることになっています。

最近争う族と書いて争族などと読み替えられるほど遺産分割時の争いが増えています。身辺整理をし、死後自分の遺志が法的に保護実現される遺言書の作成を容易にしておきたいものです。「もしもノート」が準備に役立つと嬉しいです。

## 死後事務を委任する

死後事務といってもなじみがない方も多いかと思います。単身者、高齢ばかりでなく、家族があっても煩雑な「死後事務」を託せない場合もあるかと思います。

死後、病院の支払い、葬儀、家財や土地家屋の整理、施設入居者の場合には、解約の手続きと金銭の清算があります。他に自治体や税務署など各方面への届け出などがあり、煩雑かつ時間のかかる仕事が残ります。このような作業を引き受けてくれる人を選び依頼しておくことも必要です。そんな場合には専門家に死後事務を依頼することができます

## 葬儀と墓について

葬儀も墓も死後自分ではどうすることもできないことです。ひところ葬儀式での祭壇の飾り方や演出などを生前に計画することが賑やかな話題となっている時期がありました。こまごまと申しおいても時とともに葬送にも変化があります。まず費用(原資)が問題になるでしょう。

墓も同様です。このような話もあります。早々と自分の墓を求めたけれど、息子が遠隔地に赴任し、その地で結婚したため生活の拠点が遠くなってしまった。自分の墓に自分が参ることはできないし…。子供たちの世話にならないようにとの配慮が思いがけない結果になることもあります。家族での話し合い、コミュニケーションが必要です。原資を用意しておき子供たちに葬儀や墓を選んでくれるよう頼んでおくのも一法です。

死後事務に必要な原資を安全安心に、しかも自分の意図したとおりに用いることができる投資とは異なる金銭信託もあります。

「もしもノート」にはこのあたりについての記述はありませんが、超高齢少子化の時代に入り独り暮らしの人、認知症を患って介護を必要とする人などが多くなるこれからの備え検討する必要のあることだと思います。

20歳からの危機管理。若い方にも、ぜひ書いてほしいと思っています。若い人たちのなかには「自分探し」と言ってさまよっている人がいるように聞きます。私流の考えですが、誰の心のなかにも見えないけれど青い鳥が住んでいるのだと思います。外に向かって探しても見つからないのでは？ まず自分自身の棚卸をしてみたいかがでしょう。文字に書いてみることで見えてくるものがあると思います。