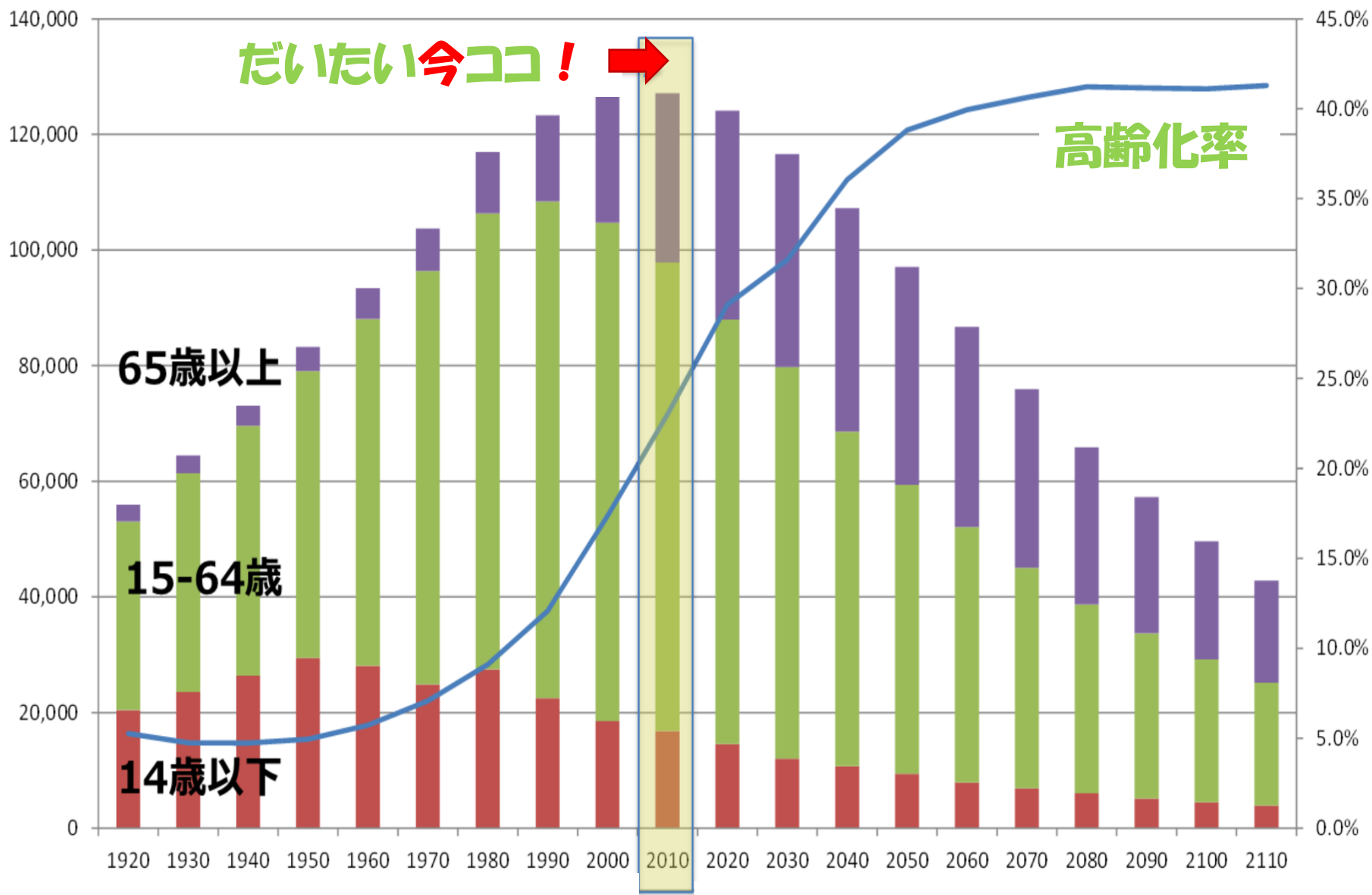


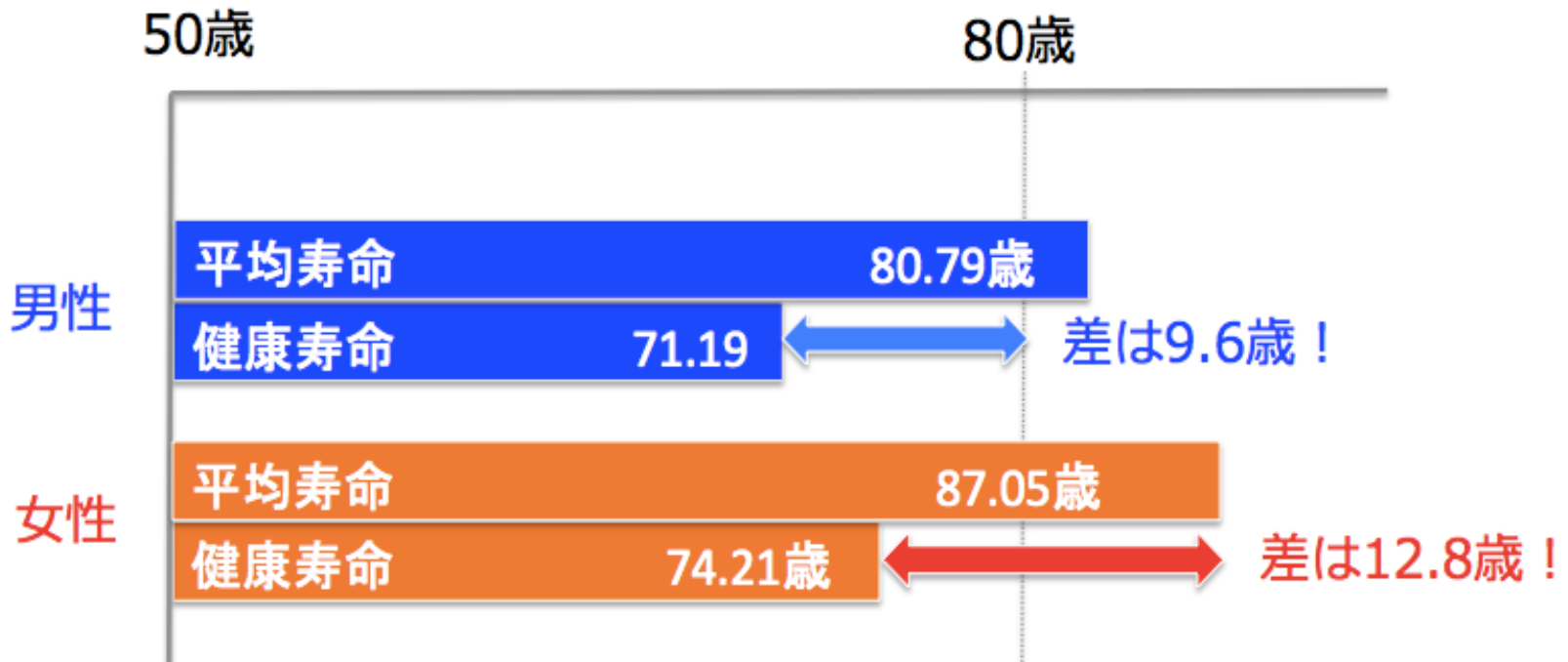
『サクセスフル・エイジング』をめざして

・・・高齢期を前向きに幸せに生活するために

年齢別人口の推移と高齢化率



生老病死を考える



- ・ 自分で自分をコントロールする
- ・ 生きる希望を大切にする

終活、されど終活

終活とは

...

自分の死と向き合うこと

○ 社会現象として「終活」の広がり

- ・ 2009年 週刊朝日の連載から
- ・ 2012年 流行語大賞のトップテン
- ・ 月刊誌・週刊誌での特集、終活専門誌…

● 終活ビジネスの活況

いま、やっておきたいこと

エンディングノート

生前整理

遺言

相続

財産管理委任

尊厳死

死後事務

任意後見

宣言

介護

健常

逝去

お墓

仏壇・仏具

葬儀

供養・法事

死ぬときぐらい好きにさせてよ

・・・2016 樹木希林さん

人は必ず死ぬというのに

長生きをかなえる技術ばかりが進歩して、
なんとまあ死にくい時代になったことでしょう

死をうとおことなく、死を焦ることもなく、
ひとつひとつの欲を手放して、身じまいをしていきたいと思うのです

人は死ねば宇宙の塵芥、せめて美しく輝く塵になりたい
それが、私の最後の欲なのです

GOOD & NEW

良かったこと & 発見したこと

自己紹介

参加目的

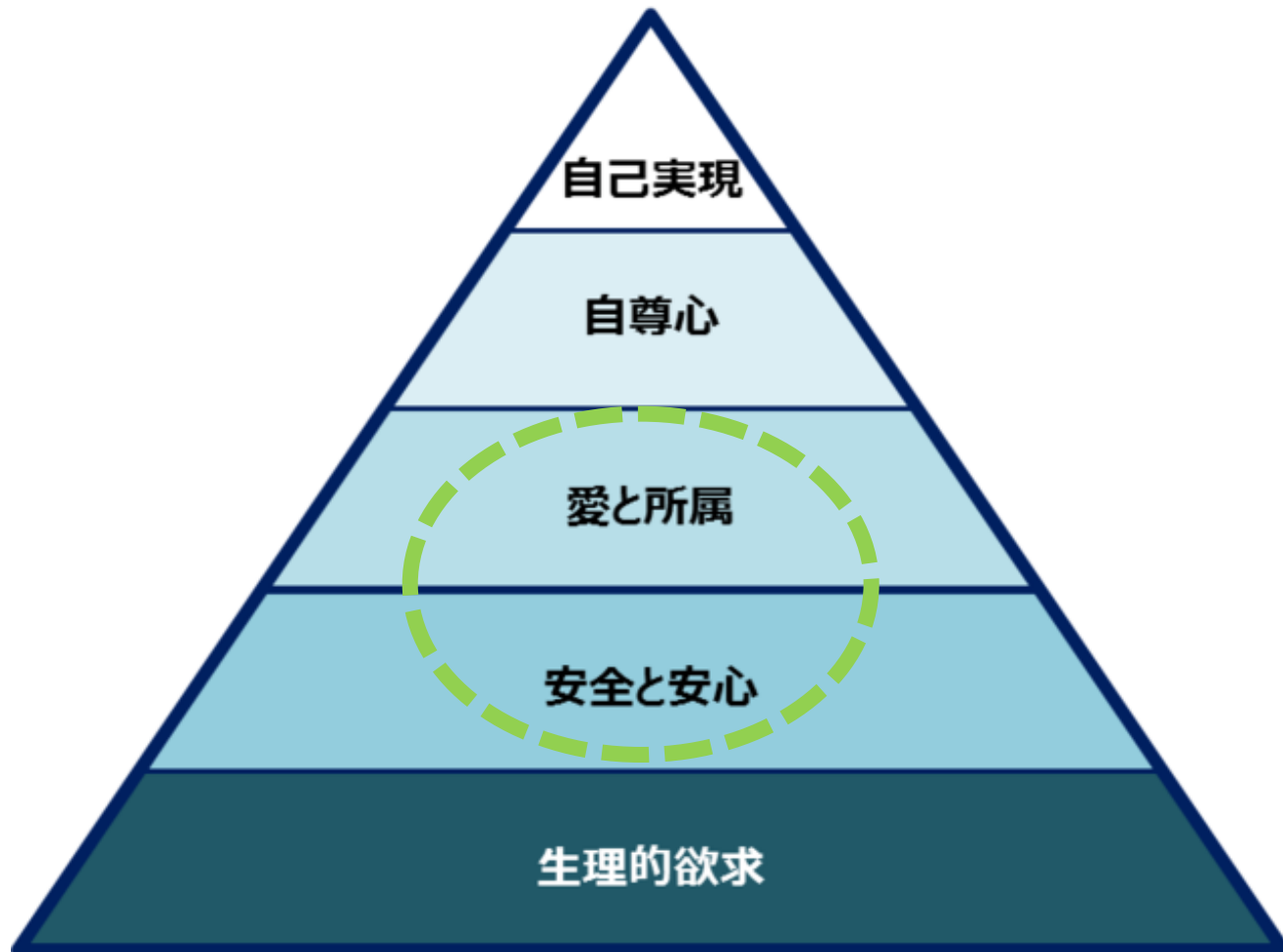
お名前



皆さまは

- 終活に興味があるのですか？
- 良い終活とは？
- どうすれば良い終活ができると思いますか？

人の自己実現欲求



安心と安全を得るには

安心

心配・不安がなくて、心が安らぐこと
健康・病気・加齢・相続・死後 . . .

安全

安らかで危険がないこと
食べ物・健康・運動・医療 . . .

愛と所属を得るには

- ・ **感性と理性で感じる楽しい時間**

→ 自分も周りも楽しそうと思える考え・行動

- ・ **善意のコミュニケーションから生まれる喜び**

→ 周囲を喜ばせるようなコミュニケーション

- ・ **素直に喜べる感性と感動**

→ いつも「ありがとう」を言える習慣

これからの人生を考える前に

いまから **5年前**を思い出してください

- ・ 今のあなたと同じですか ?
- ・ 違うとすれば何が違いますか ?
- ・ 5年前と比べて幸せですか ?

幸せを感じる 人生をかなえる方法

- なぜ幸せを感じたいか **?** をはじまりの問いに
- 前向きに生きる理由は「幸せを感じる」
- 自分が幸せになる「こと」から実行

自分好みのケーキを作って切り分ける

人生はロールケーキ

- ・ これからの人生は、ロールケーキ
- ・ 人生（ロールケーキ）の長さは有限
- ・ 自分で中身を満たし、自分で切り分ける



「幸せ計画」の創め

まずは

何をしたい？

何をしなければ？

今すぐしておきたいことは？

どのような生き方をしたい？

やらなければならないことは？

うまくいくには!!!

- エネルギーをかわせる **ワクワク**
- 気楽に踏み出せる
- いつも思っただけで続けられる

達成感を味わう

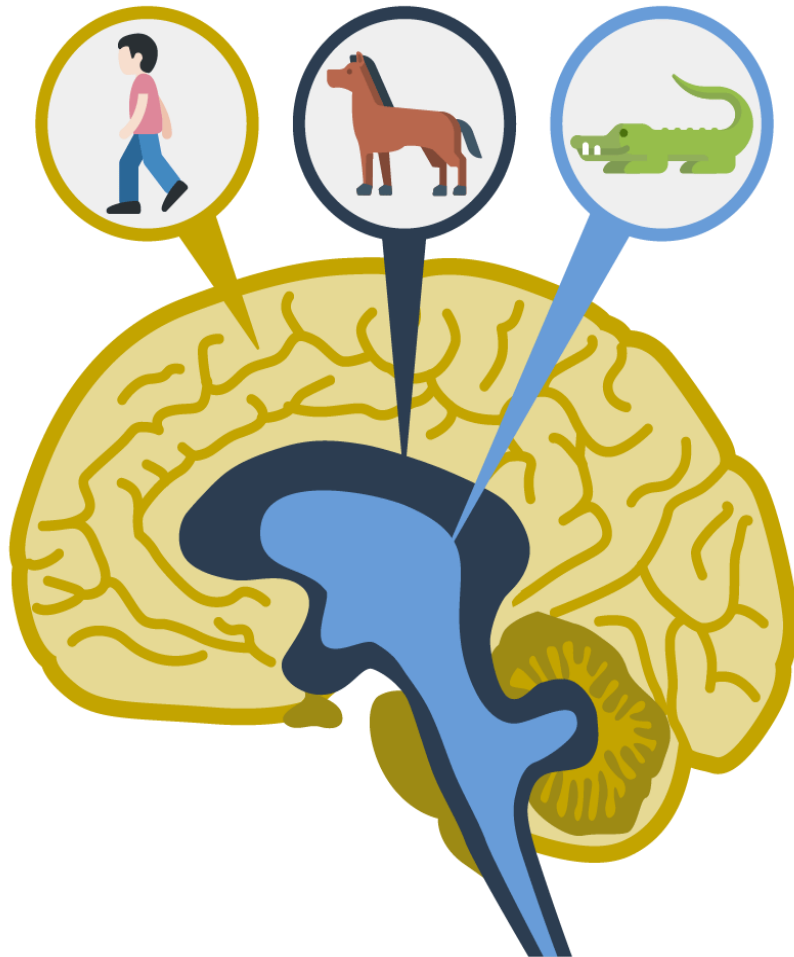
気持ちよく行動する

自分の行動を認める

したいことを決める



脳は三層構造



爬虫類脳

本能をつかさどる

ほ乳類脳

感情をつかさどる

人間脳

思考をつかさどる

思考の順番

① 人間脳で考える

(英会話、スポーツ、ダイエット、・・・)

② ほ乳類脳が楽しくないと拒否

(楽しい自分のイメージがわからない)



楽しい**ワクワク**することを準備し
ほ乳類脳を味方にする!!



前祝い（予祝）

お花見：秋にたわわに実った稲をイメージして
皆で事前に収穫をお祝いした行事



☆ ミスターは、前の晩に
自分が主役になる新聞
を作っていた。

ワクワクする**ゴール**を
イメージする

手ごわい爬虫類脳



- **しっかりと「道するべ」を示す**
ワクワクするゴールからさかのぼって
具体的な「道すじ」と「道するべ」を考える
- **ゆっくりでもいいから前に進む**
赤ちゃんのようにゆっくりでも続ける
- **できないことも許す**
あきらめなないで、ピンチをチャンスと考える

「幸せ計画」のまとめ

- 3つの脳のクセを理解して、やる気をコントロール
- 3つの脳のイエスを引き出す
- 前祝いで達成した自分をしっかりイメージ
- 達成した時点からさかのぼって、
ゆっくりでもいいから計画を続ける

さあ 始めましょう！

- ・ 使える時間は限られています
- ・ 自分を幸せにできるのは自分しかない
- ・ 自分一人でかなわないときは
→ あきらめないうで、助けを求めましょう

「終活」のメリット

- ▶ **自分の意思を家族・周囲に伝える**
→ 老後の**生活が前向き**になる
- ▶ **老後生活が充実する**
→ ゴールの明確化で、**時間を有効に**活用できる
- ▶ **遺産相続のトラブルを回避できる**
→ 家族との話し合いなどで
誰がどれだけ受け取れるかが明確になる

いろいろある「終活」

- ▶ **生前整理** : 物品の整理と社会的関係の整理
- ▶ **介護** : 財産管理、任意後見契約、尊厳死宣言
- ▶ **葬儀** : 生前葬、永代供養墓、散骨、樹木葬
- ▶ **相続** : 残された財産の分配・処分
- ▶ **死後事務** : 役所・金融機関への手続き、葬式・お墓（納骨）、遺品整理 など

生前整理

ポイント

- ・ 今後の人生を明るく過ごすための前向きな片付け
- ・ 体力も気力も衰えていないうちに実施

メリット

- ・ どこに何があるのか把握できる
- ・ 住みやすい環境を作れる
- ・ 残される人の負担を軽減できる
- ・ 相続トラブルが減る
- ・ 新たな人生のスタートを切れる

生前整理の方法

すべき4つのこと

① 財産リストを作る

プラス・マイナスの財産、重要書類、デジタル遺品

② 必需品・不要品を分別

必要・不要・保留の3つに分別

③ 思い出の品を整理

「ダンボール2箱まで」といった基準を作る

④ 遺言書を作る

負担のないスケジュールで、小さなものから少しずつ

財産管理等の委任契約

身体が不自由になったときに備えて

代理人による手続きには本人の委任状が必要



財産管理等の委任契約書の作成

- 手続きをするたびに、委任状を作成する必要がない
- 寝たきりなどで委任状作成ができない場合に備える
- 頻繁な金融機関などでの取引に便利
- まわりに気がねなく親の世話ができる
- 他の子どもなどの財産の使い込みを防げる など

成年後見制度



成年後見人

2種類

法定後見人

一定範囲の近親者が
家庭裁判所に申し立てを
して、家庭裁判所が選任

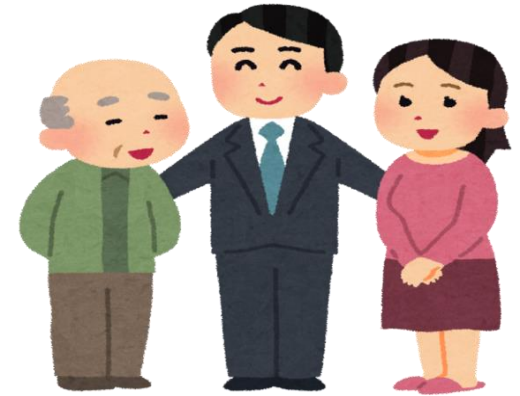
誰が代理人として
適任なのか本人の意思は
反映されない

任意後見人

予め本人自身が、任意後
見契約で代理人を選任

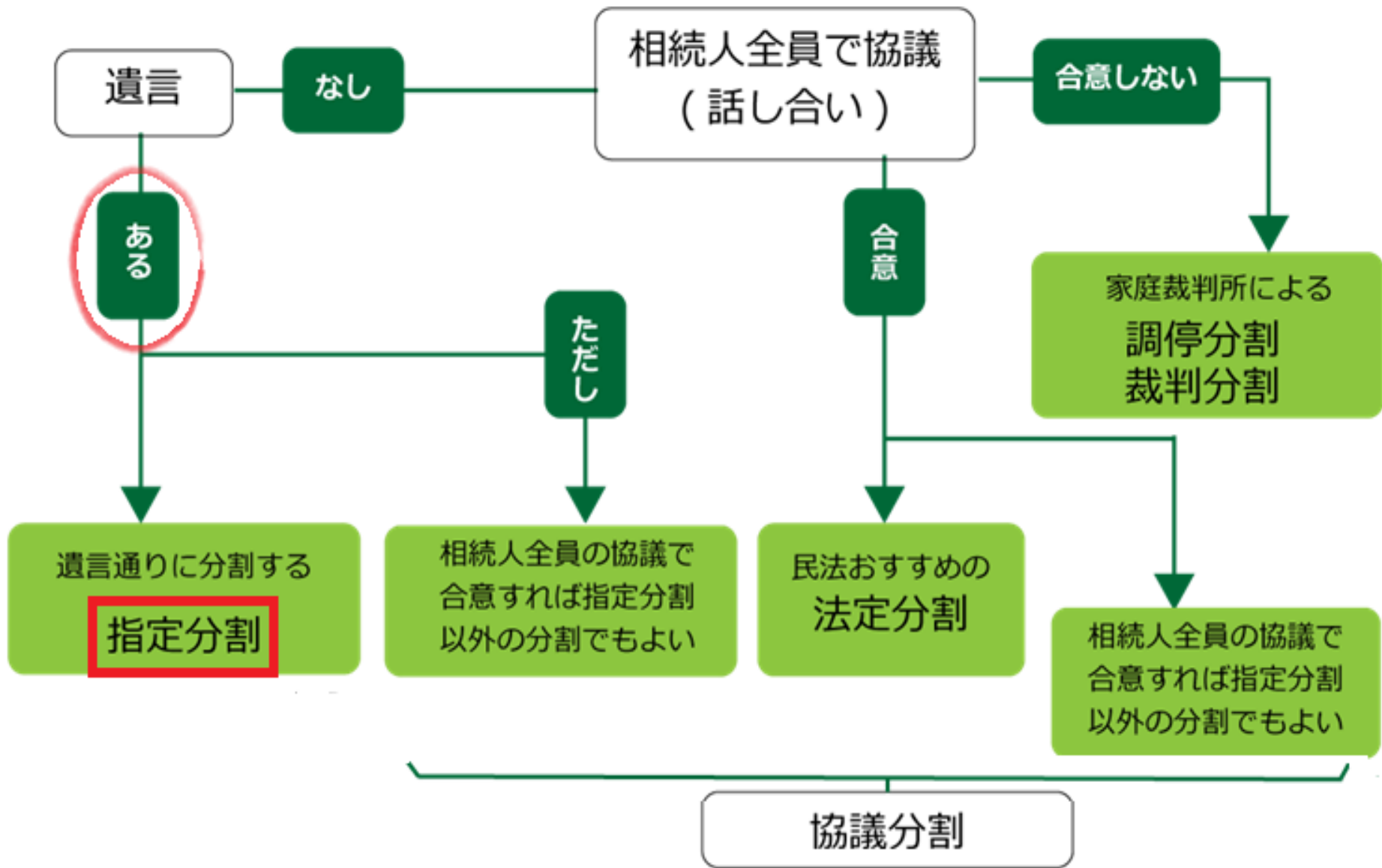
信頼できる代理人を
本人の意思で
選ぶことができる!

任意後見制度



- ① 本人が元気なうちに
→ 「**任意後見契約公正証書**」を作成
- ② もし、本人の判断能力が低下したら
→ 「**任意後見監督人選任**」の手続き
- ③ 家庭裁判所が調査し
→ 「**任意後見監督人**」を選任
- ④ 後見人が
→ 本人の**財産管理**や**身上監護**を行う

相続の方法



遺言書のメリット

・・・争いのない相続で自分の思いを伝える

- ① 遺産争いを未然に防げる
- ② 特定の人に財産を残せる
- ③ 相続手続きの負担と手間が減る
多い相続人、遠い相続人、多い相続財産
- ④ 自分の希望を実現できる

尊厳死宣言書 (リビング・ウィル)

① 尊厳死宣言書

延命治療をせず、自然に死を迎えるための文書

② 厚生労働省の調査 . . . 7割

延命治療を望まない・どちらかという望まない

③ この意思を書面にしたものが「尊厳死宣言書」

尊厳死宣言書の書き方

- ・・・ 自分らしく最後を迎えるために

日本には、尊厳死宣言に関する法律はない



公正証書による宣言書が一般

- ・ 尊厳死の希望の意思表示
- ・ 尊厳死を望む理由
- ・ 家族の同意について
- ・ 医療関係者に対する免責
- ・ 宣言の効力について など

チェックシート 1

財産管理等の委任契約

と 任意後見契約

- 65歳以上
- 足腰や目などが不自由
- 金遣いの荒い家族がいる
- 子どもの経済格差が大きい
- 子どもたちの仲が悪い
- 既に家族に財産管理を任せている
- アパートなどを所有
- 銀行や市役所が遠く行くのが大変
- お金の管理を任せられる人がいる
 - 寝たきりになったら世話をしてくれる人がいない
 - 介護が必要になったら財産を処分したい
 - 万一のときには入所したい施設がある

チェックシート 2

遺言書は必要？

- 兄弟姉妹の仲が悪い
- 子ども(養子も)がいない
- 未成年の子どもがいる
- 先妻、後妻ともに子どもがいる
- 結婚相手に連れ子がいた
- 内縁者との間に子どもがいる
- 相続人が多い
- 面倒見てくれた嫁がいる
- 相続させたくない相続人がいる
- 相続人がいない
- 自営業や農家である
- 自宅等以外に分ける財産がない
- 行方不明の相続人がいる
- ペットの世話が心配
- 遺産内容を把握している相続人がいない

チェックシート 3

尊厳死宣言書

- 65歳以上
- 脳梗塞や心身疾患になった親族がいる
- 延命措置は受けたくない
- 家族も尊厳死に賛同している
- 延命措置への考えを病院に明確に伝えたい
- 万一のときに尊厳死の意思を伝えてくれる人がいない
- 脳死が人の死だ
- 脳死後に臓器移植を希望している