

○【終活】を概観する

終活とは、人生の最期を意識しながら、これから的人生を自分らしく生きるための準備をし、亡くなった後に備えること。

終活のイメージをつかむために、一つのモデルとして下表のとおり設定しました。

下表は、人生の最期（死）を意識しながら、退職10年前から老後の準備をし、併せて、亡くなった後の準備をしてゆくイメージです。

年齢	ライフイベント	三大支出	労働時期	終活 (自身)	終活支援 (両親)
0	誕生				
7	小学 入学				
12	中学 入学				
15	高校 入学				
18	大学・専門学校 入学				
22	就職				
30	結婚				
35	子供 誕生				
		教育資金			
45	子供 成長	住宅資金			
55					
65	退職	老後資金			
75	後期高齢者				
84	死亡				

## 終活が求められる背景

### (1) 超高齢社会の到来

超高齢社会は65歳以上の高齢者の割合が21%を超えた社会であり、2013年に25%を超え、その後も年々増加しています。

平均寿命が延びると人生の後半の時期が長くなり、よりよく過ごすために終活が必要とされます。

### (2) 認知症高齢者の増加

厚生労働者研究班の推計によれば、日本の認知症高齢者の数

2012（平成24年） 462万人（65歳以上の高齢者の7人に1人）

2025（令和7年） 700万人（ ノーノー 5人に1人）に増えると予想

高齢化に伴い認知症の高齢者が増えると、介護する人の負担が大きくなります。

認知症となると介護する家族の仕事・子育ての両立が難しくなります。

1人暮らしの認知症については、支援してくれる人を確保しないと、本人が通常の生活を  
することが困難となります。 以上により、終活による対策が必要となります。

### (3) 一人暮らし高齢者の増加

結婚しない生き方、子供がない夫婦、子供がいたとしても別居である場合などの状態により、

1人暮らしとなるケースが増えている。

1人暮らしで医療や介護が必要になった場合、誰に面倒を見もらうのか、また、自分が亡くなった後の手続きは誰に任せるか、と考えて終活を始める人が増えています。

### (4) お葬式・お墓の多様化

家族葬が主流となり、納骨堂や永代供養簿を選ぶ人が増えています。

亡くなつてからることは、必ず自分以外の誰かが行うこととなるので、

あらかじめ、自分の希望や情報を伝えておく必要があります。

### (5) 相続を巡るトラブルの増加

自らが親や配偶者の相続でもめた経験から、自分の相続では遺族同士が争わないように、何らかの準備をしておかなければいけないと考えている人が増えています。

### (6) 団塊世代が後期高齢者になる2025年

2025年には、団塊世代が全員75歳以上の後期高齢者になります。

75歳以上になると、介護が必要になる人の割合が増え、1人あたりの医療費や介護費も急増します。

そのため、高齢者を支えるしくみを運営するうえで、大きな転換点となると考えられている。

### (7) 少子高齢化による支え手の減少

1965年 10.8人

2020年 2人

2050年 1.4人

現役世代の負担は今後ますます重くなるため、高齢者はかつてのように、生活や医療、介護にかかる負担を現役世代だけに頼るわけにはいかなくなります。今後、高齢者自身の負担が増えていくことを考えると、高齢期に備えて必要な資金を準備しておくためにも、早いうちからの終活が必要となります。

## 終活を実践する上で基本となる「自助・共助・公助」

### (1) 自助・自立の精神

自助とは、自分で自分を守ることをいいます。自立には、身体的自立、心理的自立、社会的自立、経済的自立などがあり、特にお金に関して生活設計をきちんとたてておくことと、自立の精神を持って生活していくことは、人生後半期を自分らしく過ごすうえで重要です。

### (2) 周囲との助け合い（共助の精神）

共助とは、助け合いの精神です。他人を助け、他人に助けられる関係を大切にします。大家族で暮らすことが少なくなり、一人暮らしの高齢者が増えている現状では、地域社会を中心とした見守りや助け合いが欠かせません。例えば認知症の人を家族だけでなく地域全体で見守ることも共助です。

### (3) 社会保障制度などの利用（公助）の利用

公助とは、社会保障制度など、国や自治体から受けられる援助やサービスです。日本には、高齢者が安心して生活を送れるように考えられたさまざまな制度やサービスがあります。必要な公助を活用することで、高齢になっても安全で快適に暮らすことができるようになります。

共助や公助を上手に活用することで、高齢期を安心して暮らすことができます。しかし、高齢者を支える現役世代が減っていることから、国や自治体の財政は厳しくなっています。そのため、公助でまかなえない部分を自助や共助で補うことが求められています。

**重要** 終活すべきこと① ~よりよくいきるために~

→ エンディングノートの記入。ノートでもよい。

(1) 自分らしい人生をデザインする

終活はこれまでの人生を振り返り、**これからの自分の生活をイメージするところから**スタートします。

自分の夢やこれからやつてみたいこと → エンディングノートを記入する。

※自分自身の情報や、終末期や亡くなった後の希望を書いておくノート。

(2) 自分の情報をまとめる

終活はこれまでの人生の振り返りとして、また、誰かに伝えるため、**自分の情報を整理し、**様々な希望や想い。 → エンディングノートに記入する。

いろいろな情報を整理する作業を通じて、自分のこれまでの人生や自分自身を客観的に見ることができます。

(3) 人間関係の確認と財産の整理

家族や親族、知人、友人、そして今後の生活を助けてくれる人など、自分を中心とした**人間関係を確認しておくことも、終活において重要な手順です。**

何かあったときに、誰に連絡すべきか、誰に頼ることができるかノートにまとめておきます。

金融資産や不動産など、現在所有している財産について調べ書き出しておくと、**これからのライフプランや財産の相続について考えるうえで役に立ちます。**

**重要** 終活すべきこと② ~人生の最期を託す~

→ エンディングノートなどの記入→思いを伝達

(1) 人生の締めくくりのデザインをする

**万一のときに、自分はどうしてもらいたいか**という希望をエンディングノートなどで身近な人に伝えておく必要があります。

(2) 後を託す人が困らないようにする

**手続きしてくれる人が困らないように、必要な情報をエンディングノートに書いて知らせておく。**

(3) 荷物の処分ができるだけ済ませておく

**高齢期に向かって、家財や洋服、本などを処分し、身軽になっておくことも大切です。**