

経営情報



「終活」のすすめ

人生のエンディングを考えることで「今」をより良く、自分らしく



大特集

人生のエンディングを考えることで「今」をより良く、自分らしく

「終活」の すすめ

「死」への備えなどというと、かつてなら「縁起でもない」と眉をひそめる人も少なくなかったが、「終活」という言葉が定着するにつれて一変した。時を経るごとにすそ野の広がりを見せる「終活」。その最新事情をお届けする。

監修

終活カウンセラー
武藤 頼胡 (一般社団法人終活カウンセラー協会代表理事)

高齢化の進展や核家族化がブームを後押し

離れて暮らす子どもに負担をかけたくない

自分の人生のエンディングについて考え、その時に備える「終活」のブームが続いている。

元々は週刊誌が2009年の連載記事の中で使った造語とされる「終活」。2012年には新語・流行語大賞のトップテンに選ばれ、同年、経済産業省の委託事業である「安心と信頼のある『ライフエンディング・ステージ』の創出に向けた調査研究事業報告書」が公表され、国もこの問題に関心を寄せていることが示された。

一方で、個人の終活をサポートする終活カウンセラーの認定を行う、一般社団法人終活カウンセラー協会が2011年に発足するなど終活に関連した団体が次々に生まれ、関連書籍も刊行され、企業の「終活ビジネス」への参入も相次いだ。そうした動きに呼応して、終活の内容も葬儀や墓の事前準備にとどまらず、より幅広い活動へとすそ野を広げている。

そうした「終活ブーム」の背景にあるとみられているのが、急速な勢いで進む高齢化の波、そして家族構成・

形態の変化だ。日本の高齢化率(65歳以上の人が人口に占める割合)は27.7%(2017年9月15日時点の概算値)。1990年の12.1%(国勢調査による)から2倍以上に増えた。

一方で、生まれてくる子どもの数は減り、また核家族化が進むなどした結果、かつてのような3世代同居世帯は減少し、夫婦2人世帯や連れ合いを亡くすなどして1人暮らしをする高齢者が普通の姿になった。

その結果、自分が亡くなった後で「別居している子どもにも負担をかけたくない」「他人に迷惑をかけたくない」と考えて、終活に取り組む人が増えているとみられている。

「終活」とは

自分の人生の終焉について考え、事前に準備するための活動
(葬儀・墓・遺言・相続・身のまわりの整理など)



人生のエンディングを考えることによって、「今」をより良く、自分らしく生きる
ことにつなげるための活動へ

「終活」の第一歩 エンディングノート 自分好みの一冊を 探してみよう

人生の「棚おろし」と
残される人の負担軽減

では、実際の終活とはどのようなもののだろうか。

まず、「終活」といえば、「これ」といえるくらいその代名詞的存在になっているのが、エンディングノートの作成だ。様々なタイプのもので出回っているが、自分の人生を振り返り、余生や死後のことに関する希望を書き残しておくのが基本。民法による法的効力を有する遺言とは違い、あくまでも任意の文書であり、自分の人生の「棚おろし」をすることともに、残される人の負担を減らすのが大きな目的といえるだろう。

終活カウンセラー協会が発行しているエンディングノート「マイ・ウェイ」(有料)は淡いピンクや水色などの色遣い、ゆったりとしたレイアウトなど、利用する人がリラックスして書き込めるよう配慮がなされている。また、「マイ・メモリー」と題されたページには、日本と世界の白地図が載っており、自分が過去に訪れた場所やこれから行きたい場所、印象に残っている場所などを、自由に

「終活」の具体的な活動の例

エンディングノートの作成	人生の終盤や死後に起こりうることに備えて医療・介護ケアや葬儀の方法などについて自分の希望を記すとともに、大切な人への感謝の気持ちなどを残しておく。有料のものから無料で利用できるものまで、様々なタイプのもので出回っている。 また、そこから一歩進んで、自分の歩みを振り返る「自分史」を作成する、出版するといった動きもある。
遺言の作成や相続準備	相続が生じる資産がある人の場合、法的効力がある遺言書を作成して死後の財産の処分を決めておくことができる。本人が手書きする自筆証書遺言、本人の言葉を公証人が文章にまとめる公正証書遺言などの方法がある。
葬儀や墓の準備	葬儀では、ごく親しい人のみで行う家族葬や宗教的な儀礼にとらわれない自由葬などが人気。生きているうちに行う生前葬も注目を集めている。墓も先祖代々受け継ぐものから1代限りのものへという流れが進行。永代供養墓や樹木葬なども人気。
身のまわりの整理	亡くなった後、家にもものがあふれていると、残された人にとって整理・後片付けが大変なので、生存中になるべく不要なものは破棄してものを減らしておく。生前整理や遺品整理の専門会社が多数存在する。 また、近年はパソコン・スマートフォンなどの機器やインターネット上に存在するデジタル遺品の整理も終活のテーマとして注目を集めている。
社会的関係の整理	企業や団体の経営者の場合、元気なうちに後継者をしっかり決めておく。最近では亡くなった後、世話になった人にメールなどでお礼の言葉を送るサービスもある。
医療や介護に対する意思表示	延命治療や臓器提供、検体、あるいは認知症になった時、どのような介護を望むかといったことに対する意思表示をしておく。

色分けできるようにするなど、随所に工夫が施されている。
最近では市区町村が無料配布しているエンディングノートもあり、興味がある人はまず自分好みのノートを探してみよう。
探すこと。また、義務感にとらわれずと続かないので、自分が関心を持つページから書き始め、少しずつ記入欄を増やしていくのが書き続けるためのコツといえそう。

多彩な内容を含む「終活」 「死」を考えることにより 「生」の尊さを意識し より良い人生を送ることが大事

小規模化する葬儀
墓は多様化の傾向

終活の内容はエンディングノート以外にも多岐にわたる。

まず、昔からあるものとして法的効力のある遺言の作成や相続の準備が挙げられる。遺言書には自筆による自筆証書遺言、公証人が遺言者の言葉を文章にまとめる公正証書遺言、遺言の内容は伏せたまま公証人とそれ以外

の証人2人にそれが本人の遺言であることを証明してもらう秘密証書遺言という3通りの方法がある。

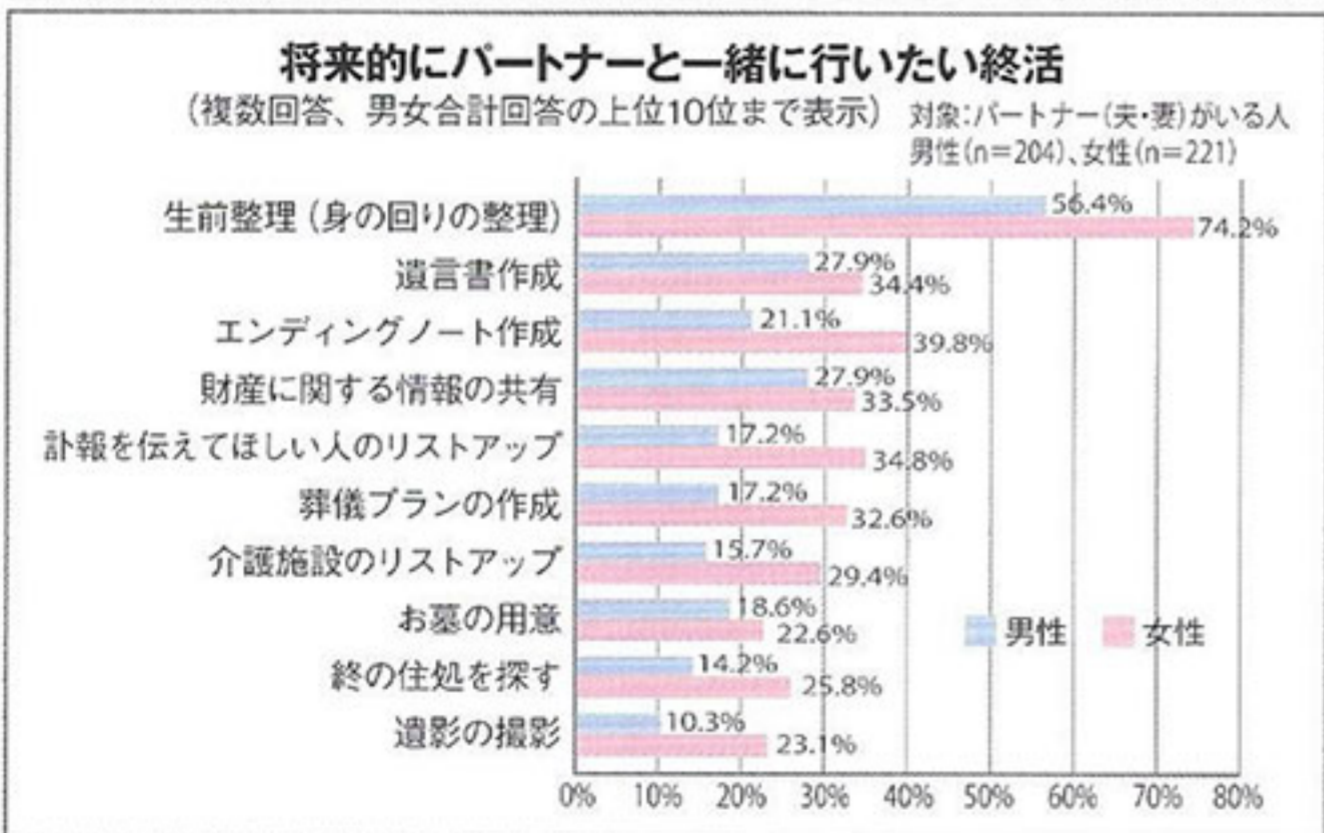
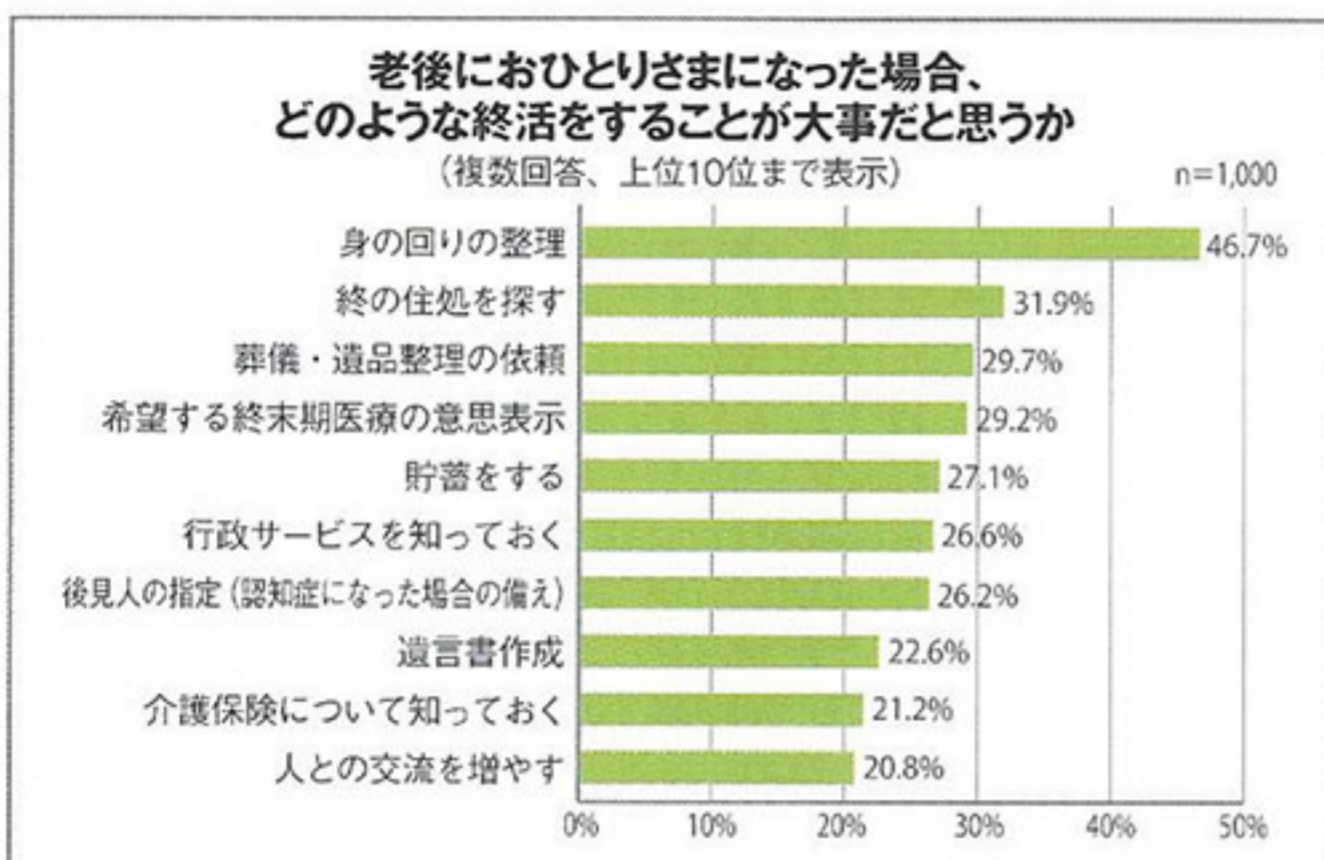
このうち日本公証人連合会が公表している公正証書による遺言の作成件数は2011年ごろまで年間8万件前後で推移していたが、2014〜2016年には10万〜11万件台に増えていくのが注目される。

また、「死」への直接的な備えとしては葬儀や墓の準備がある。核家族化

の進行や地域社会との関係の希薄化といった社会情勢を反映して、葬儀は近年、小規模化の傾向にあり、家族などの近親者のみで営む家族葬が増えてい

る。墓に関してもコストが安く済む納骨堂や室内墓などが人気を呼んでいるほか、ペットと一緒に入れる墓や木を植えた区画に埋葬する樹木葬など多様化も進んでいるのが特徴だ。

自分らしい葬儀や墓を生活しているうちに定着しつつあるといえるだろう。



出典:特定非営利活動法人 国境なき医師団日本「終活と遺贈に関する意識調査」(上は2017年調査、下は2016年調査)

このほかにも「終活」には、身のまわりの整理や社会的関係の整理、生前の医療や介護に対する希望の意思表示など多様な内容を含んでいる。それは、自分の人生の終盤や死に備える活動であることは違いないが、ひとつ付け加えておきたいのは、死について考えることにより、改めて生きることの尊さに気づくことができる点だ。それこそが残りの人生をより良く、自分らしいものにするために大切な視点といえるだろう。

民間企業や各種団体、 さらに地方自治体も参入して 拡大する 終活サービス

ワンストップサービスや 葬儀の生前予約などを展開

企業や団体、地方自治体などによる終活関連のビジネスやサービスも拡大が続いている。

全国にショッピングセンターを展開するイオングループのイオンライフ株式会社（本社・千葉県千葉市）は各種ライフエンディングサービスを展開。葬儀なら形式や会葬者の人数に応じて計6プランを提供。寺院の紹介や料理の用意、当日返し（返礼品）の準備もオプションとして別料金で提供し、さらに墓の準備も請け負っている。

同社は、全国の葬儀社や仏具店、寺院などと提携しており、「ライフエンディングに関するサービスをワンストップで提供できるのが強み」と担当者話す。さらに、大都市を中心としたイオンの店舗で月に数回、終活フェアや終活セミナーも開催。葬儀や墓、相続などに関する専門家が相談に応じており、「イオンの終活」として認知度も上がっている。

一方、葬儀の生前予約サービスに力を入れているのが、葬儀・墓などの専門サービス会社である株式会社メモリ

アルアートの大野屋（本社・東京都新宿区）。生前に本人の要望に基づいて葬儀の内容を決定する商品や、費用を準備できる保険商品も提供している。

また、生前予約をするほど具体的ではないが、そろそろ葬式や終活に関する準備を始めたいと考えている人に向けた「もしも会員」という会員組織も運営。様々な情報を提供するとともに、終活イベントへも優先的に案内し、終活への関心を高めてもらうよう工夫している。

同社には「葬儀の生前アドバイス」「墓石デザイナー」「仏事アドバイザー」といった、経験を積んだ独自のプロスタッフが在籍。葬儀・墓・仏壇に関する様々な相談に対して自社で対応できるのが強みだ。

「おひとり様」の葬儀を 支援する神奈川県横須賀市

地方自治体では2015年に「エンディングプラン・サポート事業」をスタートした神奈川県横須賀市が全国の地方自治体の注目を集めている。市では引き取り手のない遺体を火葬し、遺骨を無縁墓地や納骨堂で保管していたが、納骨堂が遺骨でいっぱいとな

り、過去3回約600柱を合祀した。

1990年代半ばまで、そうした遺体はほとんど身元不明の人で、年間件数も10件前後だったが、2005年から身元はわかっているのに引き取り手のない遺体が急増。2015年度にはそうしたケースだけで57件にも上った。20万円前後の預金を残している人も多いが、自治体といえども死後に引き出すことは容易ではない。「事前に相談を受けていけば、本人の望む形で葬儀をし、墓に入ることができたのでは」。市の担当者がそう考えたのが事業のきっかけだ。

具体的には、収入・預金・資産が一定以下で、頼れる身寄りのない独居者を対象に、市に協力する葬儀社との間で葬儀の生前契約をし、費用も預けておく。本人に万一のことが起きた場合には医療機関から市や葬儀社に連絡が入り、本人が生前に契約した内容の葬儀が行われる運びだ。契約者に対しては市や葬儀社が定期的に安否確認するほか、リビングウィル（延命医療に対する本人の意思）の伝達も行う。市にはこれまでに200件を超す相談が寄せられ、実際に契約に至った数も十数件に上っているという。

中小企業の社長に 注目してほしい

デジタル遺品の扱いを巡る 「デジタル終活」

残すもの、残さないものに
分類して必要な対策を

中小企業の経営者に特に注目してほしい「終活」がデジタル遺品の取り扱いに関する問題だ。デジタル遺品とはパソコン・スマートフォンやインターネット上などに保存されている故人のさまざまな情報やデータ。暗証番号や生体認証などでロックがかかり、本人以外にアクセスできないものが多く、死後に問題が生じることも少なくない。

日本デジタル終活協会代表理事の伊勢田篤史弁護士によると、スマートフォンを使ってFX取引(外国為替証拠金取引)をしていた男性が事故で急死した後、相場が急変。何も知らない遺族に1000万円を超える追加証拠金の請求がきたケースもあったという。

中小企業の社長の場合、取引先の情報や決算情報などを自分が管理しているケースも少なくなく、万一のことがあった場合、パソコンのパスワードがわからず、残された人たちが必要な情報にアクセスできないなどのケースが想定される。また、家族も知らない資産運用をネット上で行っていたり、インターネット金融機関に資産を預けたり

企業や団体、自治体などによる終活にまつわるサービスの事例

一般社団法人 終活カウンセラー 協会	○終活のお手伝いをする終活カウンセラーの認定 ○一般向けの終活セミナーの開催 ○終活フェスタの開催 など
特定非営利活動法人 国境なき医師団日本	○遺言によって自身の財産の一部、またはすべてを死後に同法人へ委ねてもらい、それを医療・人道援助活動に生かす「遺贈」を呼びかけ
株式会社 メモリアルアートの 大野屋	○葬儀の生前予約システム「アンシア」、資金準備のための保険の提供 ○まだ具体的ではないものの、葬式や終活の準備を始めたいという人向けの「もしも会員」サービス ○お墓ディレクターによる様々なタイプの墓の提案、仏事アドバイザーによる仏事全般の電話相談受け付け など
イオンライフ 株式会社	○各種葬儀プランの提案 ○寺院の紹介など葬儀のサポート ○イオン店舗での終活セミナーの開催 など
神奈川県 横須賀市	○1人暮らしの高齢者の終活をサポートする「エンディングプラン・サポート事業」を推進。所得や預貯金などが一定以下の人を対象に、市が仲介する形で葬儀や納骨などの生前契約を行う
日本デジタル 終活協会	○パソコンやスマートフォン、あるいはインターネット上にあるデータ(デジタル遺品)に対する死後の取り扱いについて考える活動をサポート。セミナー開催のほか、デジタル終活に関する企業向けのコンサルティングを行っている

しているケースもあるかもしれない。
この問題に関するセミナーを開催している伊勢田弁護士によると、そうしたデジタル情報に関しては、まず棚おろしをしてどんな情報があるかを確認したうえで、家族や会社関係者などに

残すものと残さないで破棄するものに
分類。それを記録しておいて専門家に
託すなどの対策が必要だという。
ますます多様化する終活ビジネス。
その中から自分らしい終わり方を模索
する時代なのかもしれない。