

家族に知っておいてほしい
現在・過去・未来…

私の「エンディングノート」

より輝いて
生きるために



東日本大震災をきっかけに、人生は何が起きるかわからない、いつ自分も…という実感を強くした人は少なくないでしょう。人生の半ばに達したら先を見据え、残された家族のことを考えることも大切です。今を充実して生きるためにも、元気なうちに準備をしておきたいものです。今回はこれから過ごす時間をより輝いて生きるための「私のエンディング」について考えます。

自分が亡くなった時
知らせたい人は誰かな？

家族には、生活必需品や印鑑、証書の置き場所、カード番号などを教えています。もしものときに慌てないように、葬儀に誰を呼びたいかも伝えていきたいです。

《60代・女性》



元気なうちに
気になってたことを
ノートに書いたからスッキリ！
これからの人生
もっと楽しくすごそう。

子どもたちにも
心配かけたくないし。

孤独死の報道を聞くと
自分の最期が
気になり始めました

親やきょうだいは地方住まいです。たいした預金はないけど、マンションがあるので、妹にあげたいな。それから最期に私はかなり幸せだったよと残された家族に伝えたい。そんな気持ちでエンディングノートを書きたい。《50代・女性》



親が万一のとき
どうしたらいいのかわからず
不安だなあ…

《40代・女性》



母を見習い
家にある物の
整理をはじめました。

母は70歳を過ぎたころから、きちんと準備して85歳で旅立ちました。それでも、銀行預金の下りせなかつたり、事務手続きに時間と手間を要しました。《60代・男性》



今話題の
「エンディングノート」
と「遺言書」って
どう違うの？

《30代・女性》



エンディングに備えたい、 あのこと、このこと

コープのライフプランニング活動では、エンディングノートを作成しています。以下サイトの右側のライフぶんバナーからダウンロードできます。ご利用ください。

<http://kyosai.coopnet.or.jp/>

残された家族が困らないために…

夫婦のルーツをたどり、 資産を整理し、 エンディングノートを書こう

エンディングノートは、万が一に備えて、簡単な経歴と家系図のほか、自分が希望する葬儀やお墓、あるいは財産の分与や形見分けについての自分の意思を綴っておくノートです。遺言書のような法的な効力はありませんが、自分を見つめ直すために、家族に家庭の歴史を知ってもらうために、自分の想いを伝えるために、メモ感覚で書いてみましょう。万二の場合、残された家族もエンディングノートを見ながら、故人の気持ちを感じ、遺産や遺品を整理できるでしょう。子どもが独立したときや定年を迎えたとき、誕生日など、人生の節目に、あるいは思い立ったときに書き、その後も自分へのリプレターのつもりで、毎年、日を決めて内容をチェックし、更新していきましょう。



子どもも早くは、書いてみて良かったわ。

今後のプランも見えてきてスッキリしたわ。

エンディングノートに書き込む主な内容

経歴

- 名前(戸籍に登録している正式な名前)
- 生年月日 ● 出生地
- 本籍地 ● 最終学歴
- 職歴 など

家系図

- 祖父母、孫(2親等)または曾祖父母、曾孫(3親等)の名前・出生地・生年月日・死亡年月日

財産

- 土地・建物の地番・名義人・使用状況
- 預貯金の金融機関名・口座名義・口座番号・金額など
- 生命保険・個人年金・損害保険の保険会社名・種類・証券番号
- その他株などの金融資産
- クレジットカードの会社名・カード番号
- クルマ・船舶などの登録制度のある動産
- 美術品・貴金属・家財など価値のある動産

借金

- 不動産ローン・その他の借金の金額・支払先・返済期限・借入残高 など

介護・医療

- 介護費用・介護場所の希望
- 病名告知・延命措置・臓器提供・献体の希望の有無など

葬儀・お墓

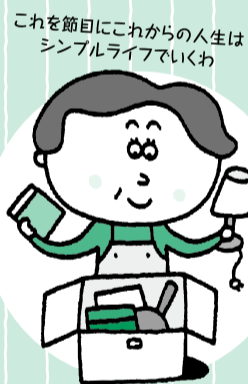
- 希望する葬儀の種類と規模・費用・遺影
- お墓の場所・戒名など
- 通知の範囲(氏名・本人との関係・連絡先など)

遺言

- 家族に伝えておきたい言葉
- 財産分与
- 遺言書の有無・遺言の保管場所など

ライフプランニング活動のエンディングノートがダウンロードできます。表紙の右下をご覧ください。

「エンディングノート」を書いてみて…



元気に活動できるのもあと20年くらいかな。写真や手紙は整理し、衣類や調度品は増やさず、日用品の買いためもほどほどに、食料は基本的に週1回の生協宅配で計画的に購入するようにしています。預貯金も医療費、家の修繕費、葬儀費用などをプール。あとは年金を中心にシンプルに暮らし、すべてを使い切って旅立ちたいと思う。

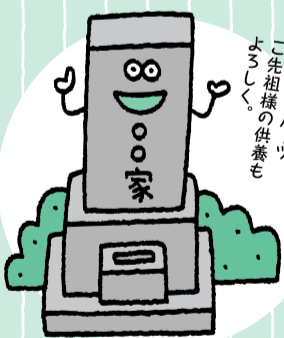
60代 夫を亡くし1人暮らし
子ども1人は独立



夫には一人になっても最低限の生活ができるように家事を手伝わせ、生活必需品の置き場所や印鑑や証書のありか、カード番号などを教えています。子どもには、もしものときに迷ったら、親の持ち物はすべて処分して、自分の生活を優先するよう、「それが親にはうれしいと伝えていませ。唯一心配なのはペット、引き取り手を子どもに頼んでいます…」

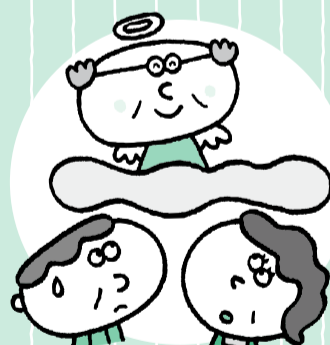
60代 夫婦2人暮らし
子ども2人は独立

親が入るお墓を故郷に探し歩いたとか、宗派を間違えて親を送り出したという話を身近に聞きました。簡単な家系図とお墓の在り処、宗派、いざというときの手続きなどは困らないように、エンディングノートに書いておきました。調度品も高価なものは「簡単に処分しないで」と伝えていきます。



50代 夫婦と子ども2人
子どもは共に社会人

姑について舅が亡くなったとき、3LDKのマンションには不要な生活用品や食料品があふれていました。大切な書類や通帳、お金の置き場所もはつきりせず、後片付けが大変でした。そのため私は身の回りを整理して身軽にすると同時に、子どもたちを知っておいてほしい動産・不動産、預貯金などの必要事項をノートに書き出し、ときどき見直すようにしています。

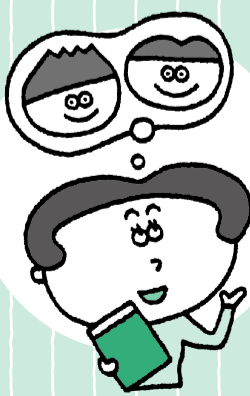


50代 夫婦と子ども2人
子どもは社会人と大学生



子どもの私は親の死後など考えたくないのですが、親は違つようです。78歳になった母が「書類の置き場を覚えておくから」「延命処置は必要ないから」と言い出したとき、ぎょっとしたけれど、正面から向き合いました。「このメモがエンディングノート代わりです。」「お母さん、後始末なんて私が引き受けるから大丈夫。それより自分がやりたいことは？ 老後は長いわよ」といつてあげました。母の答えは、女学生時代、得意だった写生をして歩くことでした。今は、散歩がてら写真を撮って、それを手本に絵を楽しんでいます。

50代 母親と同居の夫婦
子どもは独立



これまで、預貯金の種類や金額、証書番号などを1枚の用紙にまとめてきました。老後の財産を把握することにもなります。預貯金が満期になるときに直直し、余白には、子どもには平等に分けてねと書き添えていますよ。

40代 夫婦と子ども2人
子どもは大学生・高校生

今から始めたい

「シニア風の暮らし方」名人になる

整理・整頓

- その部屋で使うものはその部屋にまとめて保管。メガネとハンコ、紐とハサミなど、ひとまとめにして置き場所を決め、一度決めたら置き場所は変えないようにします。
- 冷蔵庫・タンス・押入れなどは、扉を開けたら一目でわかるように透明な容器などに保管し、すぐ取り出せるように手前に並べます。手の届かないものは死蔵品になると心得ましょう。
- 薬類は曜日を入記した1か月分の仕切りをつくった箱に入れ、飲み忘れがないように食卓など定位置に置いておきます。
- 新聞紙、雑誌は1か月ごとに整理し、紙袋・包み紙・紐などは必要な数を決め、保管個数をオーバーしたら、古いものから捨てていきましょう。
- 洗濯した衣類は畳まないでハンガーに掛けるとラクに整理ができます。
- いただき物、処分に迷っているものなどをまとめておけば、必要な人にあげることができ、イザというときはまるごと処分してもらえます。

買い物

- 店はストック場所と考え、食品のまとめ買いは1週間分、日用品も1か月分くらいとし、買すぎないようにします。
- CO-OPの宅配を利用すると、計画的な買い物ができ、定期的な配達は「見守り」効果もあります。
- 本・新聞・雑誌は図書館を利用すれば身のまわりのモノが増えるのも防げるし、地域の人との交流も増えます。

思い出

- 衣類・小物・本などは捨てるべきか迷ったらしばらくとっておきます。心がなごむ思い出はむやみに捨てたりせず、時には思い出にふけることがあってよいでしょう。
- アルバムは仕舞い込まないで、手にとれる場所に置いておきましょう。捨てられない日記帳や手紙は思い出箱に入れ、後に残したくない場合は「イザというときは捨ててね」と書いておきます。

おつきあい

- 1週間に1度は家族と連絡を取り合います。友人との交際を断たないで、昔からの電話友だち、メール友だち、地域の仲間を大切にしましょう。
- 近くの小売店で買い物をし、商店主と仲良しになっておきましょう。隣近所とも挨拶を交わし、声掛けをする、立ち話をするのも厭わないことです。
- イザというときのために、見守りネットワーク、見守りサービスを利用しましょう。また、非常時・緊急時に電話をする場所、駆けつける場所を確かめておきましょう。
- 人にしてもらうことより、人にしてあげてことを考え、人の面倒もよくみましましょう。それが自分にもかえってきます。知力・体力・判断力を鍛えます。

シニア世代は生活の質が違ってくる 探し物で1日が終わらない 暮らし方を考えよう

子どもも独立し、自由に使えるお金と自分の時間とをもつてのびのび暮らせる反面、体力の衰えを感じ、スピード感に乗りず、記憶力に不安を覚えるようになってくるのがシニア世代です。1日中、探し物で暮れてしまった、自分でもいやになるほど段取りが悪くなったと嘆く前に「シニア風の暮らし方」を考えてみましょう。



法的効力がある
遺言書

相続が複雑化しつづなら
エンディングノートだけでなく
遺言書を作成しておこう

遺産が少額でも遺言書がないために相続人の間でトラブルが生じることは少なくありません。遺言書は、財産を誰に相続させたのか、自分の意思を明確にして、死後に残すためのものです。特に、

- ◎子どもや親がなく配偶者にすべての財産をあげたい場合
- ◎よく世話をしてくれた子どもにも多く財産をあげたい場合
- ◎事業を継ぐ子ども(相続人)に財産を任せたい場合
- ◎相続権のない人に財産をあげたい場合
- ◎公益事業などに寄付をしたい場合
- ◎公証人による遺言を残しておきたい場合

遺言書には用紙にボールペンや万年筆で書く全文自筆の「自筆証書遺言」と、公証役場で公証人に作成してもらう「公正証書遺言」があります。

紛失・変造の恐れがないのは「公正証書遺言」です。「自筆証書遺言」は費用もかかるので気軽に作れませんが、「決まり」に反していると無効になってしまいます。ルールを調べた上で作成することが必要です。

【無効遺言書例】

- ◆作成日付・署名・押印がない遺言
- ◆代筆の「自筆証書遺言」
- ◆訂正の仕方が間違っている遺言 など

次号(11月号)テーマ

ピンクリボン〜乳がん検診を〜



共済金の請求忘れはありませんか!?

共済金お支払い事例から



事故(ケガ)通院 50代・女性



ゴルフの練習中、胸を骨折した。

通院日数 3日
 コース V1000円コース
 共済金 3,000円

病気入院 60代・男性



糖尿病

入院日数 14日
 コース R3000円コース
 共済金 70,000円

■事故(ケガ)通院でお役に立てた事例

加入コース	年齢	性別	ケガの内容	通院日数	お支払い金額
J1000円コース	幼児	男子	高い場所から落ちて、右足を骨折した。	5日	15,000円(固定具含む)
J1000円コース	10代	女子	テニスの練習中、足首をねんざした。	2日	4,000円
L2000円コース	20代	女性	コップを洗っていた時、割れて手指を切った。	5日	5,000円
V4000円コース	50代	男性	自転車に乗ろうとした時に転倒し、足を打撲した。	2日	6,000円

■病気入院でお役に立てた事例

加入コース	年齢	性別	病名	入院日数	お支払い金額
L3000円コース	20代	女性	遷延分娩	16日	220,000円(女性特定病入院・手術含む)
L2000円コース	50代	女性	子宮筋腫	7日	136,000円(女性特定病入院・手術含む)
J1000円コース	10代	男子	肺炎	8日	48,000円
V1000円コース	40代	女性	腎結石・尿管結石	2日	24,000円(手術含む)

※コープ共済連の定める支払い対象手術を受けられた場合には、手術共済金を合算してお支払いしています。

※固定具について、骨折などによりギプス等で固定していた場合は、「通院していない日×0.5」が通院日数に加算される場合があります。

●2012年5月「たすけあい」お支払いデータより ●お支払い事例はあくまで例です。実際のお支払いはケースによって異なります。

なるほど Q&A

CO-OP共済

CO-OP共済に関する様々な疑問にお答えします

Q 共済金を受取る人は指定できますか。

A いずれの共済金も共済契約者が受取人となります。ただし「ずっとあい」終身生命の死亡共済金について、共済契約者は、共済事由が発生するまでの間、被共済者の同意(被共済者が未成年の場合には被共済者の法定代理人の同意)を得てコープ共済連に所定の書面を通知することにより、死亡共済金受取人を指定(変更)できます。ただし、法人への指定はできません。

〈ずっとあい〉終身生命の死亡共済金の受取人を指定できる範囲

共済契約者と被共済者の関係…同一人の場合、別人の場合に関わらず

指定可能な受取人の範囲

以下のいずれかの範囲の人
 ●共済契約者の親族 ●共済契約者の日常生活に密接な関係のある者(※生計を共にする者、同居するもの、常時介護をする者または扶養関係にある者です。)

なお、複数の人に死亡共済金の受取人指定をした場合、死亡共済金の請求は、代表者の方1人に行っていただきます。共済金を支払った後に代表者の方から他の受取人の方に受取指定割合に従って共済金を分配していただきます。

[参考]具体的な死亡共済金の受取人指定の手続きは共済部局にお問い合わせください。なお、「たすけあい」(あいふらす)も同様です。