

ラスト・プランニングノート 書き方

平成 27 年 3 月 26 日

マンションコミュニティ研究会

マンション管理士・ファイナンシャルプランナー

久保 克裕

1. 最近の相続事情

(1) 高齢者の増加

(2) お金と死がタブー視されなくなった

(3) 核家族化、家族制度の変化、個人主義の台頭で自分の最後を自らプロデュースする時代へ

(4) 遺言作成の増加

公正証書遺言の作成件数 平成9年で52,433件⇒平成22年では、81,984件

(5) 子の希望

最近の子どもが感謝することは、親が財産を残してくれたことではなく、晩年にボケない生活を送ってくれたことのほうが喜ばれる

2. エンディングノートの必要性

(1) 死後の始末は、自分ではできない

- ①死後の手続きに欠かせない情報を記載
- ②完璧でなくても、手がかりになればOK

(2) 普通の人にとって、遺言作成は簡単ではない

(3) 次世代へスムーズにバトンタッチするためのツール

- ①相続の準備
- ②関係者へメッセージを残す

(4) 人生を悔いなくよりよく生きるための手助け

- ①自分の過去を振り返る
わが家にどのような人がいたのか、自分は何をしてきたか
- ②人生の日記帳
これから、何をしたいか、何をするかを考える

(5) 遺言作成の時間が短縮できる

ノートを書くことで、考えや想いを求めることができる

3. エンディングノートの構成

(1) 一般的なエンディングノート

①自分史

②財産目録

③終末期の情報

(2) ラスト・プランニングノートの場合（各ページを見る）

①ライフプランのページ

②資産のページ

③ラストプランのページ

4. 死ぬときに後悔すること

- ①健康を大切にしなかったこと
- ②たばこを止めなかったこと
- ③生前の意思を示さなかったこと
- ④自分のやりたいことをやらなかったこと
- ⑤夢をかなえられなかったこと
- ⑥遺産をどうするか決めなかったこと
- ⑦自分の葬儀を考えなかったこと
- ⑧美味しいものを食べておかなかったこと
- ⑨仕事ばかりで趣味に時間を割かなかったこと
- ⑩行きたい場所に旅行しなかったこと
- ⑪会いたい人に会っておかなかったこと
- ⑫自分の生きた証を残さなかったこと
- ⑬神仏の教えを知らなかったこと
- ⑭愛する人に「ありがとう」と伝えなかったこと 等

(緩和医療医 大津秀一著 致知出版社『死ぬときに後悔すること25』より抜粋)

5. ラスト・プランニングノートを書いてみる

☆3ページ 「これからの予定ややりたいこと」

1	
2	
3	

(まずは、時期や予算は考えずに書いてみましょう)

☆7ページ 「趣味・おつきあい」

1	
2	
3	

☆7ページ 「よく行く場所・思い出の場所・エピソード」

1	
2	
3	

☆21ページ 「生命保険」

1	
2	
3	

☆31 ページ 「わたしの願い」

病名や余命の告知	してほしい・してほしくない・なんともいえない
延命治療	望む・望まない・なんともいえない
尊厳死	望む・望まない・なんともいえない
臓器提供	望む・望まない・なんともいえない
献体	望む・望まない・なんともいえない
葬儀の生前予約	したい・していない・している
遺言書	書きたい・書いていない・書いてある
戒名	望む・望まない・受戒している
ボケたときに望むこと	
棺に入れてほしいもの	

☆35 ページ 「わたしの家系図」

書けるところまで、書いてみましょう

<まとめ>

1. 書けるところから、書いてみましょう。
2. ラスト・プランニングノートを書くことによって、遺言作成の時間が短縮できます。

【生きるのが楽しくなる15の習慣】

(聖路加国際病院理事長 日野原重明著 講談社+α文庫

『生きるのが楽しくなる15の習慣』より)

1. 愛することを心の習慣にする
2. 「良くなろう」と思う心を持つ
3. 新しいことにチャレンジする
4. 集中力を鍛える
5. 目標となる人に学ぶ
6. 人の気持ちを感じる
7. 出合いを大切にする
8. 腹八分目より少なく食べる
9. 食事に神経質になりすぎない
10. なるべく歩く
11. 大勢でスポーツを楽しむ
12. 楽しみを見出す
13. ストレスを調節する
14. 責任を自分の中に求める
15. やみくもに習慣にとらわれない

【老いる7つの力】

(曾野綾子著 KKベストセラーズ ベスト新書『老いの才覚』より)

1. 「自立」と「自律」の力
2. 死ぬまで働く力
3. 夫婦・子供と付き合う力
4. お金に困らない力
5. 孤独と付き合い、人生を面白がる力
6. 老い、病気、死と馴れ親しむ力
7. 神様の視点を持つ力

老化度を測る目安は「くれない指数」

マンションの終活対策

- ① マンションの老朽化とともにマンション住民の高齢化も進行
- ② 国土交通省実施の「マンション総合調査」（5年に1度）によると世帯主の高齢化が顕著（60歳以上の割合が5割を超える）
- ③ 高齢のおひとりさまの増加・孤独死の問題

（認知症の問題）

認知症の人が住むマンションのトラブル例

- ゴミの分別ができない
- 自分の部屋がわからない
- 突然大声を出して叫ぶ
- 管理人に電話して買い物を頼む
- 漏水・火災の要因の発生
- 遠方にいる身内の連絡先がわからない

住民同士・管理組合・管理会社・地域との助け合い・
協力が不可欠な時代に！

- 地域の包括支援センターとの連携
- 高齢者・認知症に対する理解

→ 認知症ライフパートナー試験・認知症ケア指導管理士

●居住者台帳の作成

→特に一人住まいの高齢者・個人情報の問題はあるが

(居住者台帳の記載項目)

●氏名・年齢・部屋番号

●緊急連絡先

●血液型

●かかりつけ病院・主治医

●常用薬

●要介護度・担当ケアマネジャー・地域包括支援センター担当者

●後見人等の有無

この1年、マンション管理の相談会で高齢者・認知症に関する相談がかなり増えてきました。今後は益々このような問題が増えてくると思われます。最後に本日参加の皆様と知恵を出し合い・意見交換等させていただけたらと思います。