

人生の整理と 「もしもの時」に

人生の終わりに備え、自分のことを書き残す「エンディングノート」。30、40代の若い世代でも、このノートを書く人たちが増えている。自分の思いや願いを、大切な人にどう伝えればいいのか。

編集部 山根祐作 写真 篠塚ようこ

「病名や余命の告知——してほしう」

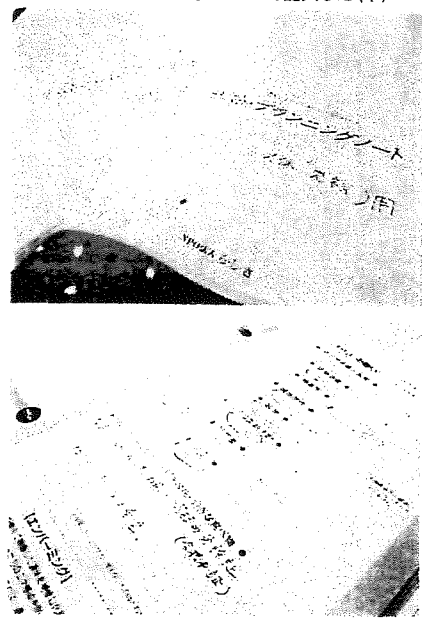
「延命治療——望まない」

「尊厳死——なんともいえない」

不動産コンサルタントの久保克裕さん(43)は今年9月、初めて開いた自分のエンディングノートに、まずこう記した。その半年前に悪性リンパ腫のため74歳で亡くなった父親の峰雄さんに、どうしても聞くことができなかつた項目だ。

峰雄さんが余命3週間ほどと宣告されたのは今年2月。その半月ほど前、克裕さんは父の思いを残したいと考え、エンディング

久保克裕さんが書いた自分用と父親の峰雄さん用のエンディングノート(上)。久保さんは、まず終末期の選択について記入した(下)



ングノートの「書き方セミナー」に参加し、峰雄さんのエンディングノートを書き始めた。

峰雄さんは衰弱が激しく、すでに自分で字を書くことができなかつた。克裕さんは、病室で峰雄さんの傍らに座り、聞き書きで記していった。しかし、告知や延命治療の希望については、どうしても尋ねることができなかつた。病名も余命も峰雄さんに告げていなかつたからだ。

「もつと早く本人の希望を聞いておけばよかった」
そう悔やんだが、遅かつた。

遺影用に写真を撮る

ただ、峰雄さんと話しながら、年賀状や携帯電話の電話帳も参照して、峰雄さんが連絡したい人たちのリストを、ノートに書くことができた。

「父が一番後悔するとしたら、

会いたい人に会えないままになることだろう」

そう思つて、1カ月の間に30人以上の親戚や友人に知らせて、病院に来てもらった。峰雄さんは3月に亡くなったが、「ありがとう」の言葉が、家族にとつては救いになった。

久保さんは独身で、母親と同居している。父を看取ることで、元気なうちに自分についてちゃんと記しておくことの大切さを痛感した。父のために書いたのと同じエンディングノートを自分用にもう一冊用意した。

最初に記したのは、冒頭で紹介したような死に臨むときに迫られる選択についてのこと。そして次に書いたのが、「もしもの時」に連絡してほしい人のリストだつた。

「連絡先は、携帯電話の番号だけまず書いておきました。住所



相続の「相」に心が加わると「想」になる。エンディングノートに「想い」を綴れば、相続する人たちの心も穏やかになる。ファイナンシャルプランナーの高伊茂さんはこう話す

のようにいちいち調べなくていいし、連絡もすぐつくから。家族が私の携帯電話を使つて掛けてくれたら、もしつながらなくても、着信履歴を見て後で掛け直してくれるでしょうし」

自分史、資産と書き進めたが、つまりいたのは遺影用の写真だった。自分が気に入る朗らかな表情の写真は、27歳のときのものしかなかった。これではさすがに若すぎる。近く写真を撮ることを決めた。

久保さんは、今後2、3年に1回エンディングノートを書き

直すつもりだ。

「結果的に十数冊になったら、家族には最後の1冊を見てもらえばいい。残りは自分の生きた証し、歩みとして、自分自身で振り返るために使いたい」

震災や孤独死で関心

久保さんが参加したセミナーは、NPO法人「ら・し・さ」が開催する「ラスト・プランニングノート書き方セミナー」だ。10月末に開かれたセミナーを訪ねると、20人ほどの参加者の多くは50代以上だが、40代や30代

の人の姿も目立った。

同NPO副理事長でファイナンシャルプランナーの山田静江さんによると、30、40代の参加者は、エンディングノートを親に勧めるためだったり、親が書いているのを見て自分も書きたくなったりという人たちが多く、ただ最近では比較的若い世代のエンディングノートへの関心が高まっていると感じるという。その背景について、山田さんはこ

う指摘する。「東日本大震災で、一瞬にしてあれだけ多くの方々の命が失わ

れたことで、まだ若くても、自分の死について考える人が増えたのではないだろうか。特におひとりさまの女性では、2008年にタレントの飯島愛さんが孤独死をしたことに衝撃を受けて、他人事とは思えなかった人も多いと感じています」

働きざかり、子育て世代の30、40代の人々が、自分のエンディングノートを書く場合に、心掛けるべきことは何だろうか。

子どもがいない夫婦の場合は、本人が亡くなって残された配偶者と親の関係が問題になることが多いという。

「もし夫が亡くなったら、夫の親にとつては嫁は他人。感情的には、どうして嫁に財産を取られるのかと思いがちです。配偶者に財産を残したいのか、逆に配偶者は自立しているから親に残したいのか。本来は遺言書に書くべきですが、エンディングノートに自分の気持ちをちゃんと書いておくだけでも、遺族同士の争いを避けられます」（山田さん）

独身の人は、両親が亡くなつたらぜひエンディングノートを書いておくべきだという。「もしもの時」の介護の手配や死後の処理などを誰に頼むのか、費用はどうするのかといった問題を、信頼できる人と相談した上で、ノートに記しておく。

を、信頼できる人と相談した上で、ノートに記しておく。

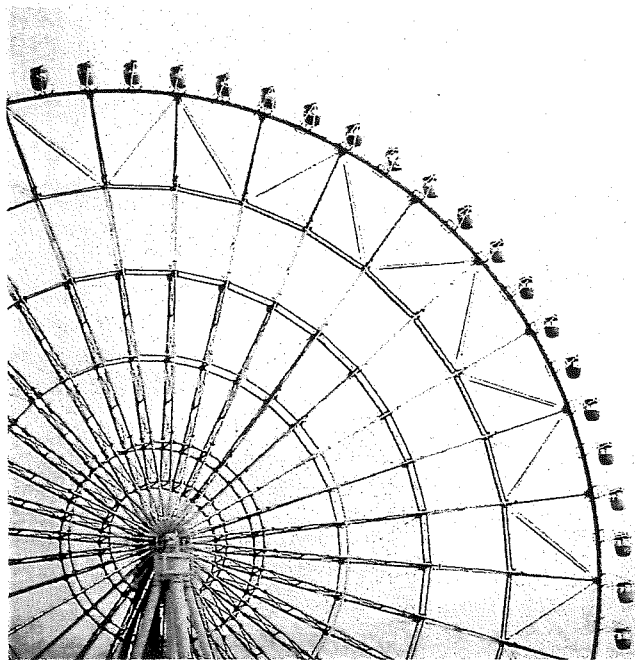
障害ある子のために

山田さんたちのもとには最近、知的障害のある子どもを持った30、40代の夫婦からの相談も多く寄せられるという。「もし自分が亡くなつたら」という親の心配は切実で、残された子どもの将来のために、自分のエンディングノートをどう作つたらいいのかという相談だ。

同NPOは今年7月、知的障害のある子どもへの親向けにエンディングノートの書き方を説明した『親亡きあとの支援ハンドブック』を作成した。後見や信託などの制度の紹介に加えて、子どもの自立した暮らしのためのサポートの準備や、親の死後に他の兄弟姉妹との良好な関係を維持するために心掛けることなどについて説明している。

自閉症の4歳の息子を持つファイナンシャルプランナーの平野厚雄さん(35)は、10月末に書き方セミナーに参加し、来年の正月にエンディングノートを書くことを決めた。

「息子が生まれるまでは私もそうだったのですが、障害のある子どもにも無関心の人が多い。万が一私が亡くなつても、息子が



自分がどう死ぬかを考えることで、今をよりよく生きることができるようになった。
エンディングノートを書いた多くの人の感想だ

様に、公証役場や弁護士を紹介しようとする、30、40代では「気になっていないけど、そこまで切羽詰まっている」と、帰ってしまおう人が大半だった。ここに潜在需要があるとみて、30、40代を対象に開発した解説書付きの「遺言書キット」は、09年の発売以来10万セットを超えるヒット商品となった。

ウェブ時代の備忘録

キットの利用者からは、「生活の細かいことも、もつとたくさん書き込みたい」との声が多く寄せられた。どんな項目について書きたいのかユーザーリサーチをしたところ、銀行口座、保険、クレジットカード、延命治療、葬儀など、生きているときに必要なことと死に臨んだときに必要になることが半々。まずは自分の情報をまとめておきたい」との要望が多かった。

特に、インターネットの発達によって、ネットバンクの口座やオンラインサービスのID、パスワードなど形のない情報が増えたことの影響が大きいと感じた。「全部は覚えきれない」「パソコンのハードディスクが壊れたらどうしよう」「ウイルスに感染するかも」といった不安を感じている人が多かった。

そこで普段は日常生活の備忘録として使いながら、「もしもの時」にも役立つエンディングノートを開発した。ネットユーザーの不安にこたえて、パソコンや携帯電話、プロバイダー、ネット上のサービスなど、インターネットに関連した項目を多数盛り込んだ。

「東日本大震災後、エンディングノートを防災袋に入れる人が増えたようです。従来は『もしもの時』という死のイメージが強かったのが、震災後はもつと広がったように感じます」（岸田さん）

30、40代の女性を主なターゲットにしたエンディングノートもある。集英社が今年10月に発売した「Never Ending Note」未来に残すエンディングノートは、ピンク



奥田純子さんは写真や布を貼って飾った。「たくさんの方に力をもらってきた」ことに気付いた

NPO法人「ら・し・さ」のエンディングノート書き方セミナー。連絡先は、☎03-5201-3793



色の表紙に金色の文字でタイトルが記されている。

このノートは、フェイスブック上に立ち上げた「編集委員会」に参加した約1400人の女性たちの意見を採り入れながら作られた。ノート全体の半分近くが、今の自分について記すペーじで、「これからやりたいことリスト」「私のベスト10」「ハッピーデイズ」「私の宝物」といった項目がおしゃれなレイアウトで並ぶ。

終活のつもりが婚活

同社女性誌企画編集部長の萱島治子さんは、こう説明する。

「重い、暗いエンディングノートではなく、明るいノートにしたかった。大切な想いを伝え、大切な人と永遠につながりたい

地域で生きていけるように、地域の人たちへのメッセージも、エンディングノートに記しておきたいと思います」

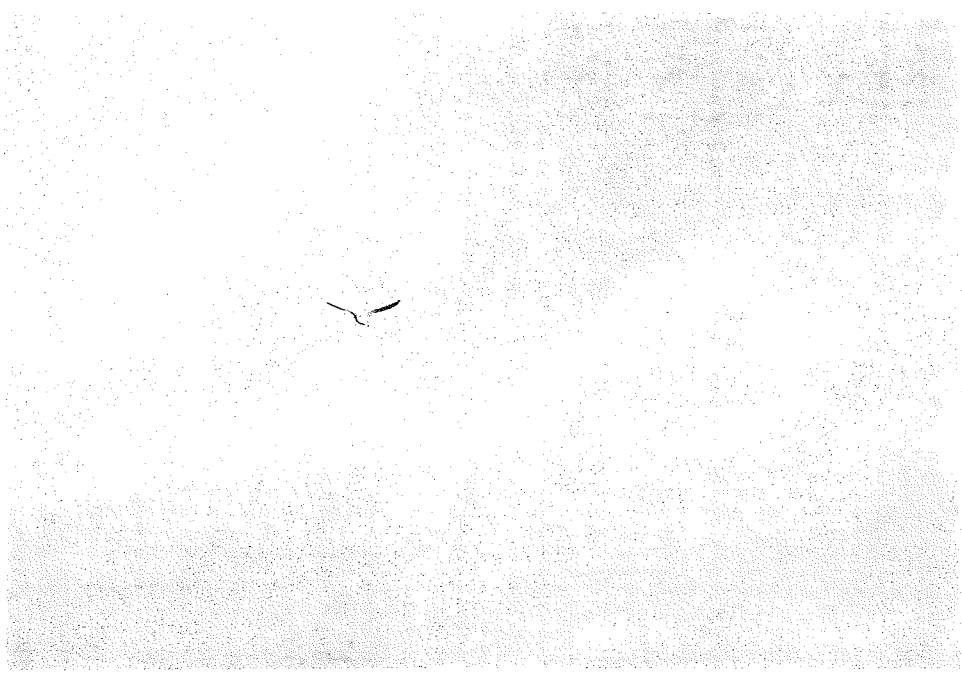
発売から2年間で25万冊も売れたエンディングノートがある。コクヨの「もしもの時に役立つノート」は、購入者の半分を20～50代の人占める。

ノートの開発には、コクヨS

&T社員の岸田裕子さん(33)の実体験が影響している。岸田さんが大学の法学部の学生だったとき、ボランティアで法律相談

に参加したところ、高齢者だけでなく30、40代の人たちからも「ちょっと遺言書を書いてみたいんだけど」との相談が多く寄せられた。

その時、高齢者への対応と同



もし今自分が死んでも、可哀想だとは思われたくない。
自分は多くの人に愛され、とても幸せだった。それを知ってほしい、と思う人もいる

意味でネバーエンディングなノート。これを書いても死ぬわけではなく、自分を整理することでも第二の人生を見つけてもらってもいいと思います」

ノートは、自由に書いてもらうことにこだわった。たとえば、従来のほとんどのエンディングノートにあった「家系図」は、「ファミリーマップ」と呼び換え、

自分と父母、祖父母以外は実線で結ばなかった。結婚していてもパートナーがいたり、離婚した元夫がいたり、建前ではない現実の大切な人との関係を記してほしかったからだ。

モニターとしてこのエンディングノートを使った、イラストレーターでシングルマザーの40代の女性は、ノートを書くうち

に、自分が一番欲しいものは「家族が安心して帰ってくる」ことができる家」だと気付いた。そのためにも、もう一度結婚してもいいと思うようになった。女性はこう言ったという。

「終活のつもりが、婚活になりそう」

不安から安心感へ

夫と一緒に音楽事務所を経営する奥田純子さん(47)は、10月末から、このノートを書き始めた。エンディングノートに関心を持ったのは、やはり大震災がきっかけだった。宮城県に住む親友と6日間連絡が取れず、「も

しもの時」はいつ来るかわからないと感じた。

ノートを書くのは家族が寝静まった深夜。高校3年生の一人息子には、成人式を迎えたときにノートについて話そうと思っている。

「心に残る言葉」の欄には、「ママ、大丈夫？」と書いた。家に帰っても、つい仕事について考え込んでしまっていた奥田さんの様子を見た息子の言葉だ。

40歳を過ぎて、仕事でも生き方でもどこか中途半端な感で戸惑うことがあった。それは「私ってどうなるのかな」という漠然とした不安でもあった。その

不安に、自分ができることがあるのか答えが見いだせない。

そんな気持ちだが、エンディングノートを書くうちに徐々に柔らかなり、安心感が増していくのを感じた。それは、これまでの人生について整理することで、今すべきことが見えてきたからだ。と気付いた。

「被災地の親友に手紙を書くこともいい。保険の確認や写真の整理でもいい。ノートを書くうちに今の自分に大切なこと、必要なことがわかってきました。エンディングノートは、私にとって人生の風の行方のようなものを示してくれた気がします」

30,40代からのエンディングノート心得

自分について

- ◆そろそろ人生の折り返し地点。これまでの自分史と、これからの将来設計を書いて、人生の中の今の自分の位置づけを確認。
- ◆人づきあいもいろいろ。もしもの時に連絡してほしい人のリストには、入院時、危篤時、葬儀前、葬儀後など、連絡してほしい時期も記したほうがよい。
- ◆せっかく書くのなら楽しく。書きやすいところから書いていいし、大切な思い出や大好きなものには、写真を貼ったりイラストを添えたりしてはみる。

財産について

- ◆安全のため、キャッシュカードなどのパスワードは書かないほうがよい。預貯金や不動産など財産関係の項目だけ記した2冊目を作ってもよい。
- ◆銀行口座やクレジットカードを書き出してみ、多すぎるようなら、この際に解約を。
- ◆相続について記しておけば、家族の参考にはなるが、法的な効果はない。法的効力を持たせるには、遺言書の作成を。
- ◆相続はもめやすく、後を引くもの。自分の希望と共に理由も具体的に記す。

医療、介護、終末期の希望などについて

- ◆告知や延命治療については、家族の気持ちも大切。ノートに記す前に家族と話してみよう。
- ◆好きな食べ物や趣味など介護者とのコミュニケーションがとりやすくなる情報も記す。認知症になることは想像しにくくても、ケガや病気で口がきけなくなったらイメージしてみよう。
- ◆葬儀も自分らしく。ただ、遺族の気持ちや負担も考えて。
- ◆本人の直筆の言葉は、残された家族にはとても貴重。「ありがとう」の一言でもメッセージを。

その他

- ◆せっかく書いても、もしもの時に家族がノートを見られなければ意味がない。保管場所は、リビングなど目立つ場所に。家族に保管場所を教えておいても。
- ◆遺影用の写真が見つからなくて困る家族が多い。写真はノートに貼り付けずに挟んでおいたほうが使いやすい。
- ◆連絡先リストや写真は、SDカードやCDなどに保存してもよい。エンディングノートの巻末に挟んでおく。

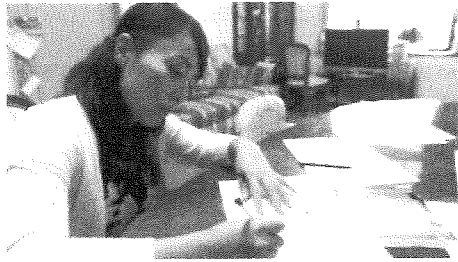
に掲載しています♪★——★

2012年10月 7日放送

人気爆発！エンディングノート

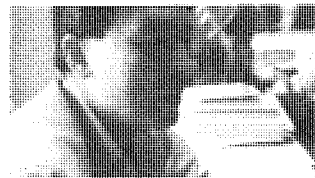
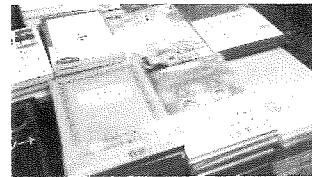
- ♪ 5月25日
アナログ回帰！？脱ITで業績アップ！！
- ♪ 5月18日
フレっ！フレっ！霜降り！がんばれ和牛！
- ♪ 5月11日
おいしきギョウツト！来てます！赤身肉ブーム
- ♪ 5月 4日
ヒットの陰に"ホワイト企業"あり!?
- ♪ 4月27日
争奪！都市鉱山 レアメタルを回収せよ

老いも若きも！"思いを残す"エンディングノート



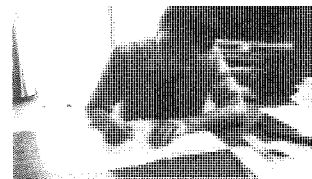
若い世代にも人気爆発！エンディングノートが熱い

もしもの時のために、葬式やお墓など人生のエンディングのことを書いておくノート「エンディングノート」。そのフェアがあると聞き、神奈川県茅ヶ崎市の本屋さんを訪ねてみると、プラットフォームの上には、エンディングノートがズラリ。各社が入り乱れる、この市場。中には発売から2年で25万部も売れたノートもあります。このエンディングノートを作った文房具メーカーを訪ねてみました。購入者から届いたアンケートハガキを分析したところ、購入者の半数は、なんと50代以下でした。子どもが生まれたり、去年の震災がきっかけとなってノートを手にする人が増えているようですが、一体どんな人が書いているのでしょうか。



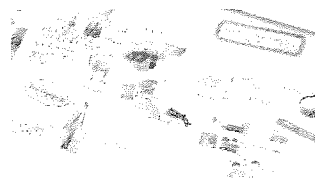
不動産コンサルタント業を営んでいる、久保克裕さん（43）。久保さんが熱心に書き始めたのは、「友人・知人のリスト」です。実は今年はじめ、久保さんにはこのリストが大切だと痛感する出来事がありました。久保さんは、3月に父の峰雄さんを亡くしました。もう助からないとわかったとき、父親が「会いたい」という一言を聞き出して、リストを作ったのです。一件一件連絡をとっては、父のもとに来てもらうことにしました。「『これで会える人は全部会えたよ』みたいなことは言ってくれたんで、それは私自身もその言葉をもらって救われたかなという気はしますよね。」

エンディングノートを書き始めて2時間、久保さんの手が止まりました。任意後見人、遺言執行者...今のところ独身の久保さんには、まだ実感が湧きません。またもう一つ、悩ましい項目がありました。遺影に使う写真です。探すと、20年前の写真しかありませんでした。専門家によると、遺影写真がなくて、亡くなったときに遺族が困ることがよくあるそうです。この日、久保さんが費やした時間は、およそ6時間。「書くことによって、改めて自分の生きていく目的、生きがい、自分の人間関係というのが見えてくるように思いますね。」自分の半生とじっくり向き合うことになったエンディングノートでした。



開発中！

女性が書きたくなる全く新しいエンディングノート



ところ変わって、こちらの出版社では、新しいタイプのエンディングノートを作っている真っ最中。ターゲットは、20代から40代の若い女性です。この会社では、若い女性が書きたくなるようなエンディングノートがないと感じていました。そこで、インターネットを使って、一般の女性たちから、意見を集めることにした

- 2014年05月
- 2014年04月
- 2014年03月
- 2014年02月
- 2014年01月
- 2013年12月
- 2013年11月
- 2013年10月
- 2013年09月
- 2013年08月
- 2013年07月
- 2013年06月
- 2013年05月
- 2013年04月
- 2013年03月
- 2013年02月
- 2013年01月
- 2012年12月
- 2012年11月
- 2012年10月
- 2012年09月
- 2012年08月
- 2012年07月
- 2012年06月
- 2012年05月
- 2012年04月
- 2012年03月
- 2012年02月
- 2012年01月
- 2011年12月
- 2011年11月
- 2011年10月
- 2011年09月
- 2011年08月

ウェブ 画像 動画 辞書 知恵袋 地図 リアルタイム 一覧

検索設定 Yahoo! JAPAN ヘルプ

かさこの部屋1

検索

条件指定

約513,000件

絞り込みツール

かさこの部屋1月22日 で検索

かさこの開運日記 - アメーバブログ

ameblo.jp/kasacococo/ - キャッシュ

かさこの開運日記-[イラスト描き@招福クリエイターKASACO]さんのブログです。毎週 水曜日21時~21時50分まで！CROSS WAVE SENJUにて新しいも新たに『新・かさこの部屋』絶賛放送中！次回のテーマは...『生歌リクエスト大会』次回のゲスト様は！

かさこの部屋 2014年1月22日放送分 - YouTube

www.youtube.com/watch?v=82RO-71vlnk



Recorded on 2014/01/22 - Captured Live on Ustream at http://www.ustrea...

再生時間：50:25

投稿日：2014年1月22日

かさこの部屋 10月17日放送分 - YouTube

www.youtube.com/watch?v=oWwWlQZPLol



かさこの部屋 10月17日放送分. CROSS WAVE SENJU-920 videos.

Subscribe ...

再生時間：51:38

投稿日：2013年10月17日

かさこの部屋 8月28日放送分 - YouTube

www.youtube.com/watch?v=dn97BIDjMns



かさこの部屋 8月28日放送分. CROSS WAVE SENJU-913 videos. Subscribe ...

再生時間：51:07

投稿日：2013年8月28日

CROSS WAVE SENJU 『かさこの部屋』 | Facebook

www.facebook.com/events/405718439539889/ - キャッシュ

毎週水曜日 CROSS WAVE SENJUにて『かさこの部屋』絶賛放送中！参加はアナタのPCの前です！（もしくはスマホでも視聴可能！）... Ayaco Kasahara. September 4, 2013. 9月4日かさこの部屋ゲストで来て頂いた隊長の写真ページはコチラです！

新かさこの部屋 - Facebook

www.facebook.com/kasaconoheya.cwsenju - キャッシュ

『新かさこの部屋』『かさこの部屋』@Crosswavesenju. 115 likes. 北千住のインターネット放送局『CROSS WAVE☆SENJU』にて毎週水曜日21時から放送されている番組です。

毎週水曜日は『かさこの部屋』 - Yahoo!ブログ - Yahoo! JAPAN

blogs.yahoo.co.jp/kasaco2012/32954367.html - キャッシュ

2013年7月7日 - 7月10日水曜日 足立FM CROSS WAVE SENJU 『かさこの部屋』第1回目放送！です！CROSS WAVE☆SENJU http://fm892.jp/cws/ パソコンからでもスマホからでも聴くことができます。毎週水曜日2...

CROSS WAVE SENJU 『かさこの部屋』 - Allevnts

allevnts.in/events/...senju 『かさこの部屋』/25416278473223... - キャッシュ

2013年11月13日 - 毎週水曜日 CROSS WAVE SENJUにて『かさこの部屋』絶賛放送中！参加はアナタのPCの前です！（もしくはスマホでも視聴可能！）「聴くよ！」「見ると！」「メールするよ！」と思って下さったら「参加ボタン」押して下さいね～！次回11月13...

CROSS WAVE SENJU 『かさこの部屋』 [Now Events]

now-events.net/jp/page/33022 - キャッシュ

毎週水曜日 CROSS WAVE SENJUにて『かさこの部屋』絶賛放送中！http://fm892.jp/cws/ パソコンからでもスマホからでも聴くことができます。参加はアナタのPCの前です！（もしくはスマホでも視聴可能！）「聴くよ！」「見ると！」「メールするよ！」と思って...

CROSS WAVE SENJU 『かさこの部屋』 Now Events

now-events.net/jp/page/109742 - キャッシュ

毎週水曜日 CROSS WAVE SENJUにて『かさこの部屋』絶賛放送中！http://fm892.jp/cws/ パソコンからでもスマホからでも聴くことができます。参加...

かさこの部屋1月22日 で検索