

独占スクープ!

嵐ライブ&ジャニーズカウントダウンたっぷりお見せします

Kis-My-Ft2 5周年の幕開け

羽生同級生婚へ秘めた6年愛結実

結弦 21

三船美佳 33 神田正輝 65と 32才差熱愛に許す女と怒る男 国生さゆり 49 黒田犬派と猫派でさようなら



さあ、役所へ行くぞ! 女の「もらえるお金」「戻るお金」こんなにあった!

ジェジュン 29 変わらぬ美声と笑顔グラビア

あさが来たゆかりの地は今 あさの生家ホテルに

1月21日号 特別定価 410円

女性セブン

スタートダッシュ新年特大号



中居正広 43 衝撃の「濃厚キス」大騒動

有吉弘行 41 元日の夜にこっそり撮

遠藤千秋 44 が怒った「掟破り再婚」

あの事件の爪痕

少年A HP 新と練馬区立美術館
ママ友LINE 連続自殺 夢枕 孝に最期の母
川崎中1 殺人事件 主犯 少年一家 鮮やかなしめ飾り

竹内久美子 「悩む門には福きたる」スペシャル

人間は 浮気を するサルである

箱根駅伝 今年も多くのドラマが

干支占い 申男は「去るものは…」 申女は「着かざる」

新春対談 林真理子 さん 51 江原啓之 さん 5 考えておきたい老後と夫・子供・親のこと

へそくり 貯め方 隠し方 週2でステーキ、5本指ノックス 長生きの秘訣45

91才ばあばの 里いも 長ねぎ 大根 食べきり レシピ

いよいよスタート 『真田丸』の郷 信州上田の旅

特別付録

私自身の「来し方」、葬儀は盛大に? 質素に? お墓は? 延命治療は? ベットは? 「もしものための私ノート」

年の始めだからこそ考える 「私ノート」後悔の終え方を書きましょう

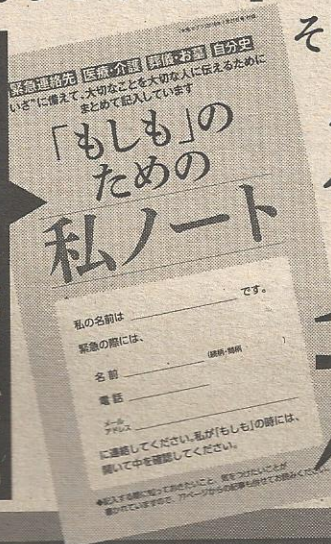
ノートを貸してくれた高校時代、時計を気にした空港デート、村上佳菜子 21 との噂そして絶対王者覚悟のプロポーズ

「楽しき終活」のための保存版大特集

「家族に迷惑をかけたくない」「自分らしく終わりたい」「緊急時にはこの人に知らせてほしい」——あなたの意思を間違いなく、大切な人に伝えるために。

そして、「その時」まで上機嫌で生きるために

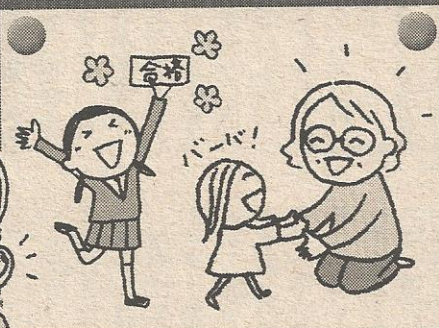
付録と併せてお読みください



後悔しない 私の終え方

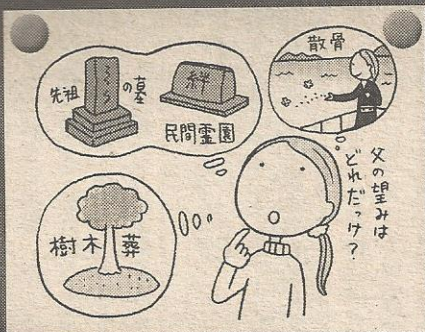
教えます

あなたの希望ちゃんと伝わっていますか？



自分のこと
私自身の「来し方」を
わかってもらいたい

葬儀・お墓のこと
私らしい葬式を
してほしい



医療・介護のこと
緊急の際、私の意思を
尊重してほしい

終活とは本来、あなたの残りの人生を「やり残した」と後悔しないためにすべきこと。大切な人を残して先立つあなた自身も、そしてあなたを失った大切な人たちにも悔いが残らない「終え方」にするには——あなたが伝えたいことを書き残してみませんか？

*

人生の終盤に向かうと、病气や介護、これからの人生などあれこれ心配になるもの。でも、そんな時、「むやみに不安がらず、1度立ち止まって、自分とはなんぞや」を考えてほしい」とは、エンディングノートに関する講座を開く、石崎公子さん。

「書くために、もしも」の時のことを考えることで、それまで気づかなかった自分自身の考えや、本当に自分が大切にしていることが見えてきます。それによって、これから先の人生を前向きに過ごすことができるようになる人が多いのです」（石崎さん）

経済産業省が12年にまとめた「ライフエンディング・ステージ」の創出に向けた普及啓発に関する研究会報告書」によると、エンディングノートの認知度は6割を超えるが、実際の作成経験者はそのうちの2%にすぎないという。

「自分らしい「生き」「死に」を考える会」代表で、内科医とし

●付録は61ページに貼り付けされています。

書き始めるのは「私とは何者か」のプロフィール作りから

て多くの患者の終末期を経験してきた渡辺敏恵さんは言う。「いずれ書きたいと思っけても、病气や死は直視しづらなもの。でも、もしもの時の

必要事項や考えを書き記して残しておけば、家族に自分の意向を伝えることができま

トラブルも抑えられる可能性も。お互い納得した上で、延命措置やお葬式などの意思決定ができるので、本人も家族も後悔のない最期を迎えられ

のだ。人生の半分を過ぎたと思ったら、必ずやって来る死について考えるのも、早すぎるこ

あると便利な項目の記載はもろろん、あなたのこれまでの人生の振り返りを。その作業こそ、これから先どんな人生を送りたいかを考えるきつかけになります。

付録の「私ノート」には、健康保険証やマイナンバーなどの個人情報といった、あなたがもしもの際に真先に必要になる情報を最初に書き込もう。これはあなたが病气や死に直面した時、家族が不必要に迷わないために準備しておくためだ。

家系図を書くのは、法定相続人の範囲を確認するという大きな意味も。難しい相続のことを具体的に考えていなくても、家系図を書いておけば、把握しやすい。

せであることを再認識する人もいれば、人によっては、今は下降気味だと感じる人もい

死亡後、メールやSNSをどうする？

メールアドレスやSNS、ネットなどで会員登録しているものなど、あなたの死後に削除してはいけないが、手続きに必要なパスワードがわからないと家族は困るもの。解約や消去してほしいかどうかの意向とともに、メールアドレスやID、パスワードもノートにまとめて、金庫などに保管して。

「続いて書き記したいのが、家族や親族の家系図。疎遠だった親戚を再確認することもできますし、先祖に感謝の気持ちや湧いてきて、意外と楽しいんですよ」(石崎さん・以下「」内同)

また、故人が血縁者の場合は死因も記載を。体質が似ている場合があるので、あなたの自身の健康の留意ポイントにもなりますから」

忘れていた夢を思い出したり、やり直したいことが見つければ、それが新たな目標になって生きる張りにもなる。

好きなもののリストは介護や葬儀で活用できる

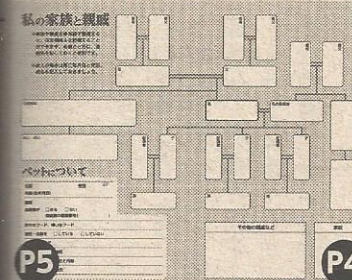
ことで、似通った名前の親戚と、同じような戒名になるのを防ぐことができる。葬儀の際に必要なので、家紋を描くか、絵柄をコピーして貼っておくと便利だ。

もつと幸せに終わりたいという決意が新たに

次にあなたのこれまでの人生を振り返り、思い出深いことを書き出していく。

あなたのお好きなものをリスト化するのにはちよつびり気恥ずかしいかもしれないが、本当に好きなものは、意外と周囲には知られていないものだ。人によっては、ノートを見て初めて母親が和菓子より洋菓子派だと知った人もいれば、派手好みの父親がバラより菊

「好きなものが思いつかなければ、嫌いなものから書いてもいいですね。書いていくうちに自分の趣向が見え、気づかなかつた一面を発見できるかもしれません」



家系図

相続を考えるときにも役立つ家系図。名前の横に連絡先や故人の場合は戒名や病名を。欄に書ききれない場合はその他の欄に。家紋や、家族の一員であるペットの情報も忘れずに。

私について

もしものことがあった時、慌てないための必要事項や、自分や家族のこと、葬儀やお墓、介護など、項目別に自分の思いを記しておくのが本誌特別付録の「私ノート」(61ページに貼り付け)。ここでは、ページごとに書く上でのポイントをお伝えします。

各所の連絡先をはじめ、健康保険証やマイナンバーなどの番号は、いざという時に必要になる。ただし、大切な個人情報なので、上から紙を被せて貼るなど安易に見られないよう充分注意を!

Part II 自分も家族も悔いの残らないおくられ方を考える

人生の最後を飾るステージとして、自分らしい葬儀を演出したい。しかし、それも行きすぎれば、周囲に迷惑をかける場合も。だからこそこら始めから考えておきたい。

葬儀は盛大なものから家族だけのシンプルなもの、自分らしい工夫をこらしたお別れ会々など、さまざまなスタイルが生まれている。

葬儀を考えれば、残りの人生の過ごし方がわかる

自分のおくられ方を伝えて、エンディングノートを手にする人が多いと話すのは、NPO法人ライフ・アンド・エンディングセンター代表の須齋美智子さん。

「病院で亡くなると、すぐに遺体を引き取り、葬儀の準備に入らなくてはいけません。悲しみにひたる間もなく手配しなくてはならない家族にとって、希望が記されたノートがあれば、とても助かります。自分のためにも、そして家族のためにも記入しておきたい項目です」(須齋さん)

葬儀の時にどんな弔辞を読んでもらいたいかを考えることは、本当は自分がつながる人生を送りたいかにつながる。

「自分で遺影を選ぶ時、みんなに覚えておいてほしい顔を選ぶといいと思います。仕事を精一杯がんばったと自負する人は、仕事中のキリリとした姿を選ぶのもいいですね」(石崎さん)

写真を10〜20枚選んで保管場所を記しておけば、家族が遺影を選ぶ助けになるほか、最近増えている、葬儀場の一角に設ける「思い出コーナー」で使用することもできる。

また、家族が困らないようにできるだけ詳しく書くことと考えがちだが、具体的すぎる記述は、かえって混乱のもとになると、石崎さんは言う。

昨年、母親をおくったA美さん(主婦・56才)は今も後悔していることがあるという。それは葬儀の希望をあれこれ書き残した母親のために手を尽くしたものの、祭壇をあじさいで埋め尽くして、「お願いだけが叶えられなかつたことだ。」

「雪深い2月の葬儀でしたから。あまりに具体的な指示が多かったので、すべてを叶えてあげられなかったことが、かえって悔いとして残ってしまいました」(A美さん)

葬儀は自分のためだと考える人が多いが、おくる遺族のためのものである。「身近な人が、精一杯の見送りかできた、希望通りにしてあげられた」と感じられれば、悲しみから立ち直るきっかけにもなります。

実現可能なことを記入し、どうしたいのかは、おおまかに伝えたいほうが遺族のためになります」(須齋さん)

反対に、きちんと伝えておくべきことも。葬儀社など故人が生前契約をしても、葬儀が終わってから気がついたのでは、お金は戻ってこない。契約の有無や希望があることは、喪主や施主になる人に伝え、詳細はノートを見てもらうよう、準備しておいて

墓参りをする家族のことも考えて

葬儀と同様、お墓についても、本人の希望通りにいかな



B子さん(会社員・58才)の夫は長男だったが、実家から離れて生活。常々「実家の近くにある先祖代々の墓に入る」と言っていたが、墓を管理している次男から、「実家を出て独立した兄には権利なし。自分たちで墓を買え」と拒否されてしまったという。

「お墓には、住宅の大家に当たる、墓地使用権者がいます。その許可が必要なのは、ノートに記入していれば気づいたかもしれない。記入項目を見て、何を決めておかなくてはならないかを知っておくだけでも、一歩前進。記入するのは、じっくり調べてからで構いません。お墓を新たに購入する場合は希望も同様です」(須齋さん)

お墓は墓守を任せる人がいるわけなので、自分ひとりでは記入せず、その人と相談しながら記入すると、希望が叶いやすい。

お墓は墓守を任せる人がいるわけなので、自分ひとりでは記入せず、その人と相談しながら記入すると、希望が叶いやすい。

健康状態について

健康状態について

健康状態について

P11

終末期について

終末期について

終末期について

P10

終末期について

終末期について

終末期について

P10

お墓について

お墓について

お墓について

P9

葬儀について

葬儀について

葬儀について

P8

思い出ノート

思い出ノート

思い出ノート

P7

私の好きなもの

私の好きなもの

私の好きなもの

P6

緊急入院した場合の連絡先や終末時の延命治療についての思いも、普段、家族で話し合う機会が少ないだけに書いておきたい。考えが変わったら、その都度書き直して。

葬儀への思いやお墓についても、元気なうちに自分の思いを書いておきたい。費用を用意していても家族が知らなければ無駄になる。旅立ち後をイメージし、自分も家族も納得できるよう書いて。

家族でも意外と知らない個人の好み。書いておけば介護時の話題の種にもなる。思い出や大切にしていることも、改めて考えてみると自分を再発見でき、前向きに生きるヒントに。

好きなもの、思い出、大切なこと

病気や介護の情報に変化に応じて更新を

病気や介護が必要になった場合についても、元気なうちにまとめておきたい。自分が治療を受ける際に何を大切にしたいのか、この機会に考えてみて。

かつては自宅で家族に看取られる人が多かったが、78年に病院で最期を迎える人の数が増え、現在では80%以上が病院のベッドで最期を迎えている。

「医療の進歩に伴い、人の命をつなぐ方法は多様化しています。」

自分らしい最期について考える人は増えているようですが、本当に希望に沿った形になっているかという判断は難しいですね。

とは、前出・渡辺さん。元気なうちから自分自身の生き方や闘病に関する希望、終末期医療のことを考えてほしいという。

「病気になった時、どういう治療法を選ぶか難しいことも

アレルギーがあるのか



救急搬送された場合、医療情報が書かれたノートがあれば、救急隊員や医師が適切な処置を迅速に取りやすくなる。

あります。

ましてや、終末期医療となると、命に直結した重い選択ばかりなので、本人の意思が不明の場合、家族は困惑することが多いのです。家族に苦しい選択をさせないためにも考えておいてほしいのです」

(渡辺さん)

まずは、現在までの健康状態を記入することから始めて、本誌付録の「私ノート」では、表紙に緊急の連絡先、裏表紙には最低限の医療情報を記入できる。

もしも救急搬送されたとき、かかりつけ医や持病、服用薬、アレルギーなどの情報があれば、適切な治療を開始するまでの時間が短縮されるから、この数分の差が命の分かれ目になるかもしれない。

「この部分だけでも記入して持ち歩くと、自分の危機管理になるでしょう」(須藤さん)

延命の有無など、気持ちの変遷は消さずに残して

「終末期医療に関する項目は、微妙な問題だけに、希望を自分の言葉で書くことで、気持ちの整理にもつながる」と渡

気持ちの変遷を残しておくことが肝心

重病になったとき

2013.2.1 病名も余命も告知

2015.6.7 病名のみ告知

2016.1.4 余命が6か月以上あれば告知

渡さんは言う。

また、人の気持ちは日々変わるもの。初めに書いたときは余命宣告まで受けたいと思っ

たけれども、実際病気がなったら知りたくない、考えが変化することもある。「延命治療についても、機械には一切頼りたくないと言っていた人が、孫が生まれるまでは、どんなことをしても生きたいと考えを変えることもよくあることです。」

ノートには、考えが変わるたびに、消さずにどんどん書き足していけばいいのです」(石崎さん)

特に終末期医療に関しては、本人や家族、医師が充分話し合っている、突然出てきた

やっぱり、なかなか



それ以下だとガクッリしちゃいそうだから

枠からはみ出してもいいので、最初に記入した日を線で消し、気持ちが変わって書き換えた日の日付も記入していくと、気持ちの変化が伝わるものに。

保管場所について

緊急入院した際などに、ひと目でわかるよう、血液型、かかりつけ医、アレルギーなどもすぐわかる裏表紙に明記しておけば、もしもの時に安心だ。

最後にテープでとめておこう

記入後に個人情報の部分のみ、紙を上から貼ったりテープなどでしっかり閉じ、取り出しやすい場所に置いて。



かかりつけ医や服用中の薬など

事情を知らない遠くの親戚が口を出し、希望の選択ができなくなることもあるという。

「何度も悩んで書き直した末にたどり着いた結論である。ことがノートから読み取れば、医療者などがあなたの意思を汲み取りやすく、家族の決断もしやすくなります」(渡辺さん)

決して延命治療の拒否や尊厳死をすすめているわけではないと渡辺さんは続ける。「医師は1分1秒でも長く生きていたために全力で治療をします。」

だからこそあなたがどうしたいのか、自分自身の意思を確認しながら、書き記してほしいのです」(渡辺さん)



付録の「私ノート」はリビングやベッドサイドなど、必要ときやすく使える場所に置いておいて。