

兼六・情報誌 No.5

アンジュール いつの日か…  
**unjour** 2017 春  
 いつもどこかで素敵な出会いを



**読者プレゼント!**  
 ● 日栄「兼六桜」  
 ● エンディングノート  
 2つをセットで  
 抽選で50名様に  
**プレゼント!**

# 「終活」のポイント

相続手続支援センター石川 所長 新喜 章弘 × 1級葬祭ディレクター 沢口 隆司

金沢 東急ホテル × プライダル京洛 BRIDAL KYORAKU

## ブライダルタイアップ

### チャペル内人前式 プレゼント!

(150,000 円相当)

アタリ

京洛のお衣装は、すべてお持込み OK!

お問い合わせ  
 プライダル京洛 BRIDAL KYORAKU 〒921-8041 石川県金沢市東3丁目1-3 ☎(076)243-7533

兼六互助センターからのお願い

■ご住所・ご連絡先が変わられた会員様へ  
**住所等変更をお知らせください**  
 お電話またはEメールにて受け付けております。

☎(076)242-0612  
 Eメール: murairgp@po.incl.ne.jp

**編集後記** 会員の皆様、今回も読んでいただきありがとうございます。

私は今まで、「終活」とは、亡くなった後に対する準備のためと考えていましたが、この対談で、自分や家族が亡くなるまでの人生を豊かにするために、「終活」するのだと思いました。皆様はどのように感じましたでしょうか。

今回のテーマ「終活」に際し、相続手続支援センター石川の所長、新喜様に色々とお伺い致しました。気さくでもお話上手な方で、大変ためになることや面白いお話を聞けて、とても楽しかったです。新喜様ありがとうございました。

## Q & A

### Q 遺言について教えてください

人生の節目にまつわるお悩み解決

**A** 遺言書の方式について、普通方式として自筆証書遺言、公正証書遺言、秘密証書遺言の3つ、特別方式として死亡危篤者遺言、船舶遭難者遺言、在船者遺言、伝染病隔離者遺言の4つがありますが、一般的に使われているのは、自筆証書遺言と公正証書遺言の2つになります。

自筆証書遺言とは、全文と日付および氏名を自書し、押印します。ビデオや録音、ワープロ打ちは無効となります。いつでもどこでも誰にも知られず作成でき、費用がほとんどかかりません。ただし家庭裁判所で検認が必要のため1か月から3か月程かかり、形式の不備や不明確な内容ですと、トラブルの可能性もあります。また、偽造などの心配もあります。

公正証書遺言とは、公証役場（金沢市では武蔵町の金沢公証人合同役場）で相続に関係のない2名の証人の立会いのもと、遺言の内容を公証人に口述し、公証人が遺言書を作成します。無効になることがほとんどなく、偽造や紛失の心配もありません。

## 読者プレゼント

同封のハガキにご意見・ご感想・質問などお気軽にお寄せください。

●日栄「兼六桜」  
 相続手続支援センター石川様より

●エンディングノート  
 2つをセットでお寄せ頂いた中から抽選で

### 50名様にプレゼント

応募締切 平成 29年 00月 00日(水)

※当選者には、こちらからお届けに伺います。

# 人生の終わりに向け よりよく生きる

近年では「終活」という言葉が定着し、広く知られるようになってきました。残された人生を充実させるための、終活のポイントについて対談しました。

## 意思を明確にすることが ご遺族への思いやりに

沢口 そもそも終活とは何かを改めて教えてください。  
新喜 終活とは、人生の終わりに向けて、ご自身で前向きに準備を行う活動のことを指す言葉です。終活の内容は多岐にわたりますが、代表的なものとしてエンディングノートを書くことです。  
沢口 生前に、しかも自分で準備をするという点が、終活における大きなポイントですね。

新喜 残されたご家族が、葬式やお墓のこと、身の回り

の整理など、すべての決断を背負うのは大変なことです。生前にご自身の意思を整理し、明確にしておくことで、ご家族が迷ったり後悔したりすることがなくなり、負担を減らすことにつながります。

沢口 たしかに葬式一つをとっても、形式や場所など、決めるべきことがたくさんあります。悲しみに暮れる中、次々と判断しなくてはならないご遺族は大変です。  
新喜 終活は、ご遺族への思いやりの形ともいえます。また、いかに最期を迎えるかを考えることは、実は「今をどのように生きるのか？」と

たとのこと。「自分を捨てた母を引き取って葬儀をあげることはできない」との一点張りでした。  
沢口 突然実母の存在や死を知らされても、複雑な心境だったでしょうね。  
新喜 そうなんです。ところが事態を一変させるきっかけになったのが、故人のエンディングノートと生前つけていた日記でした。そこにはわが子を手離さなければいけない後悔の気持ちがたくさん綴られていたんです。親の想いを知った息子さんは母親を引き取ることに同意し、結局葬儀をあげることになりました。

沢口 書店でも、エンディングノートを見かけることが増えました。エンディングノートを書くメリットを教えてください。

新喜 メリットはいろいろあります。まずは、葬儀の手配などに関する意思を明確にすることで、ご遺族の負担を軽くできるという点です。書くことで、ご自身の気持ちを整理できるのもメリットといえます。そして何より大切なメリットが、ご自身のことや生き様、考え方、想いなどを、ご家族に伝えるツールになるという点です。

沢口 何か印象的なエピソードがあれば教えてください。

新喜 80歳ぐらいの女性にまつわる話です。息を引き取った後にエンディングノートを見ると、実は息子さんがおられることが分かりました。急いで連絡をとると、ご本人も寝耳に水だったようです。ご本人いわく、生まれてすぐ施設に預けられて、母親はいないと思って大人になっ

という大事なテーマと向き合う機会になります。その結果、残された人生を充実させることにもつながるのです。

## 納得の人生のためにも なるべく早く始めるべし

沢口 終活を始めるタイミングは、いつ頃が良いのでしょうか？  
新喜 始める時期に決まりはありません。40代や50代といった年齢で決めるものでもありません。実際には、病気になる、リアルに最期を意識したときに終活を始めるケースが多いですね。

ら、ぜひ書いていただきたいですね。  
新喜 エンディングノートの書き方について教えてください。そもそもたくさんありますが、どれを選べばいいのでしょうか？  
新喜 書店に行けば、さまざまなデザインのエンディングノートが売られています。書く項目もさまざまで、たとえば「私の歴史」「愛する人たちとの出会い」「葬儀のこと」「家族や知人へのメッセージ」などがあります。見比べて書きやすそうな一冊を選ぶとよいでしょう。

沢口 エンディングノートは1冊だけ書くのではなく、複数冊書くことも可能です。たとえば「私の歴史」「愛する人たちとの出会い」「葬儀のこと」「家族や知人へのメッセージ」などがあります。見比べて書きやすそうな一冊を選ぶとよいでしょう。

沢口 どの項目から書くなど、決まりはありますか？  
新喜 書き方は個人の自由です。書きたいところから書いて構いません。たとえば、親戚や友人の連絡先一覧を作ってみてください。親戚や友人の家のおおよその場所は頭の中では分かっている

沢口 病気と無縁で健康体であれば、特に終活をする必要はないのでしょうか？  
新喜 いえ、たとえ健康であっても、一日も早く始めるようおすすめています。なぜなら人生には「もしものこと」がありえるからです。納得して人生を終えるためには、備えあれば憂いなしです。

沢口 なるほど、終活は実際のところ、どれぐらい根付いているのでしょうか？  
新喜 残念ながら、終活という言葉自体は聞いたことがあるものの、目的や具体的な行動が

明確になっていない方が多いですね。実際に終活をされているのは、10%ほどではないでしょうか？エンディングノートまで書いておられるのは、5%ほどかと思えます。終活の第一歩として、エンディングノートを活用していただくことをおすすめします。

## エンディングノートが 再びつないだ親子の縁

も、いざ連絡しようと思うと住所や電話番号が分からないケースも多々あります。  
沢口 残されたご家族がいざ葬儀関係の連絡をしようとした際に困りますね。最近ではパソコンやスマートフォンなどに住所録をデータ化して保存している方も多いと思います。ただしご自身が亡くなった後、そもそもご遺族が暗証番号を知らず、お手上げというトラブルもありますからね。

ルペンで書き、変わる可能性が高いところは鉛筆で書くといいでしょう。  
沢口 まずは書き始めてみるのが大事ですね。  
新喜 はい、その通りです。沢口 このたび相続手続支援センター様のご好意により「わたしの歩いた道」と題したエンディングノートをご提供いただきました。ありがとうございました。抽選で50名の読者様に贈呈いたしますので、ぜひこの機会に終活の第一歩を踏み出してください。本日は貴重なお話を聞かせてくださり、ありがとうございました。

新喜 ちなみに、エンディングノートは1冊書いて終わりではありません。中には毎年内容を直し、更新されている方もいます。住所録などあまり変わらない箇所はポ



沢口 隆司  
(さわぐちりゅうじ)  
弊社村井スタッフ



新喜 章弘  
(しんき あきひろ)  
相続手続支援センター石川  
所長