

大切なお知らせ・役に立つ情報・お得な情報が満載!!

# ハートフル だより

ハートフル 情報誌

2024 Autumn / Winter

発行：株式会社ハートフル

編集協力：株式会社中央公論新社

企画制作：株式会社読売エージェンシー



婦人公論 連携企画

特別インタビュー

デヴィ・スカルノさん

フジコ・ヘミングさんを偲んで



Happy Celebration  
interview

金城梨紗子さん



LIFE FIT COMPANY ハートフルの情報誌です

## 終活を考える

監修／終活カウンセラー協会認定講師 神田紀久男さん

# 早く動いたほうがいいのかい？ おひとりさまの「終活」

高齢夫婦二人暮らしの場合、どちらかが先に亡くなれば残されたほうは必然的に単身世帯になってしまいます。頼るべき家族がないおひとりさまの終活について考えます。

## 何から手をつけたらいいの？

65歳以上の単独世帯は、現在約700万人（2019年、内閣府）。この中にはパートナーに先立たれた方も多くいるはずです。

おひとりさまになると、さまざまな不安が膨らんでいくことでしょう。病気や介護などの健康問題や経済的問題、さらには自分の死後、葬儀やお墓はどうしたいのか、などなど。自分の意思を文章化してエンディングノートに記すのもいいでしょう。左下の表をチェックして、足りない部分から始めてみては。

## 制度や金融商品の活用も

一人暮らしの高齢者は、認知症になって詐欺などのトラブルに巻き込



まれる可能性もゼロではありません。自分で適切な判断ができなくなった場合に心強い制度が「成年後見制度」です。このうち任意後見制度は、本人に判断能力があるうちに、誰に支援してもらいたいかを自分で決められる制度です。

また、広すぎる住まいを持て余したなら、サービス付き高齢者住宅やケアハウスなどの高齢者施設への入

居を検討してみるのもいいでしょう。思い出っばいの自宅に住み続けたいなら、自宅を担保に老後資金を借りる「リバースモーゲージ」という金融商品もあります。

## 第三者に手続きを依頼することも

自分の死後のさまざまな手続きについて、頼れる親族がいない、子どもや兄弟に頼みたくない、という人には「死後事務委任契約」があります。葬儀施行の手配や管理、水道や電気の停止、年金・健康保険の停止の手続きのほか、納骨・散骨などまで依頼することができます。遺産の分配や銀行口座の解約、不動産の登



記手続きなどは、司法書士や税理士などそれぞれの専門家に個別で頼むよりも、窓口を一つにしておいたほうが便利でしょう。

この契約を結んだことを遺言書に記しておく、残された親族も安心して任せられます。

## おひとりさま 終活チェックシート

住まい	<input type="checkbox"/> 今の住居に住み続ける <input type="checkbox"/> マンションなどに移転 <input type="checkbox"/> 子どもと同居 <input type="checkbox"/> 施設入居
片付け	<input type="checkbox"/> ものが捨てられない <input type="checkbox"/> 荷物が増えている <input type="checkbox"/> 分別がわからず面倒 <input type="checkbox"/> 不用品の処分に困っている
相続・遺言	<input type="checkbox"/> 自分に相続は関係ないと思っている <input type="checkbox"/> 相続人が誰かわかっている <input type="checkbox"/> 財産の相続をある程度考えている <input type="checkbox"/> 遺言書を書いている
お金のこと	<input type="checkbox"/> 自分の預貯金を把握している <input type="checkbox"/> 生命保険の受取人を知っている <input type="checkbox"/> 持ち株や不動産などを把握している <input type="checkbox"/> 年金の額を把握している
葬式・供養	<input type="checkbox"/> 葬儀の一般的な費用を知っている <input type="checkbox"/> 喪主になってもらいたい人がいる <input type="checkbox"/> 自身の宗旨宗派を知っている <input type="checkbox"/> 葬儀の事前相談をしている
医療・介護	<input type="checkbox"/> かかりつけ医を家族に知らせている <input type="checkbox"/> 介護状態になった時、どうするか決めている <input type="checkbox"/> 成年後見制度を考えたことがある <input type="checkbox"/> 最期を迎える場所の希望がある