



ら・し・さ 通信

2020 (令和 2) 年 初夏号 (第 35 号)



紫陽花 (あじさい)

撮影：三谷巖

おもな内容

● イベントのご案内

「ら・し・さ®」の終活講座「ら・し・さサロン」「地域開催セミナー（終活講座・終活セミナー）」など

- 終活講座動画配信のご案内 … 東京開催の終活講座をパソコンやスマホで受講できます
- コロナウイルス感染症問題に関して思うこと
- 「活用ガイド」「親亡きあとの支援ハンドブック」の改訂のご案内
- 終活アドバイザー協会会員の皆さまへ

発行：NPO 法人ら・し・さ (終活アドバイザー協会)

理事長：若色 信悟

〒103-0027 東京都中央区京橋 2-6-10 宝照ビル 3F

TEL: 03-6264-4655 (平日 10:00~17:00)

FAX: 03-6264-4656

E-Mail: kanri @ra-shi-sa.jp

ホームページ:



終活アドバイザー協会のメール・HP

E-Mail: info@shukatsu-ad.com

https://www.shukatsu-ad.com

2019/4/15 から、電話・ファクス番号が左記に変わっています



「NPO 法人ら・し・さ」は、人生の後半期に訪れる、介護、住まい、葬式、お墓、相続などの様々な心配ごと、特にお金に関する情報を集め、整理して提供しています。皆さまの必要に応じてお手伝いするファイナンシャル・プランナー(FP)を中心とした団体です。2016 年からは終活アドバイザー協会を運営しています。

《2020年10月以降のイベント予定（2020年5月末現在）》

コロナウイルス感染症の拡大を避けるためのイベント自粛要請により、2020年3月以降のイベントを中止または延期いたしました。10月以降、順次再開する予定ですが、しばらくの間は、動画配信サービスやオンラインセミナー（会員向け）などをご利用ください。終活アドバイザー協会会員向けオンラインセミナーは、今のところFacebookの「終活アドバイザー」グループ（協会会員専用の秘密のグループです）にて募集しています。体制が整いましたら、メールまたはホームページの会員ページでもお知らせいたします。

終活アドバイザー協会講演会・会員交流会（東京開催）

2020年9月 開催予定 ⇒延期または中止



終活アドバイザー協会講演会・会員交流会（大阪開催）

2020年 ⇒延期、開催日未定

終活講座（東京開催）

第37回 2020年8月頃 動画配信予定

「公的医療保険と民間医療保険を知ろう」

第38回 2020年10月17日（土） 会場：東京駅近くの会議室

「財産の管理と円満な引き継ぎ

～家族信託の活用事例～」



ら・し・さサロン（東京開催）

2020年「高齢のおひとりさまの終活情報とQ&A」 ⇒延期、開催日未定

終活講座（地域開催）

<仙台市> 2020年10月3日（土）13:40～ 会場：トークネットホール仙台 第5会議室

「ら・し・さノート®をこのように活用しよう」

「人生100年時代の終活アドバイザーの役割」

<名古屋市> 2020年10月24日（土）13:30～ 会場：名古屋国際センター 第二研修室

テーマ未定

<福岡市> 2020年11月8日（日）13:30～ 会場：博多バスターミナル9階 3・4ホール

「高齢期の財産管理」

「ら・し・さノート®をこのように活用しよう」

終活セミナー（地域開催）

<鹿児島市> 2020年11月7日（土）14:00～ 会場：かごしま県民交流センター 中研修室第3

「ら・し・さノート®をこのように活用しよう」

「縁起でもない話をしていますか」

このほか、<札幌市><広島市> などにおいて開催予定

ホームページで最新情報を
確認してくださいね

(^-)-☆

★イベントへの参加費は、当日会場にてお支払いください★

終活講座をパソコンやスマホで受講できます



過去の「ら・し・さ」の終活講座」を、ビデオ(動画)で受講できます(動画配信サービス)。

動画配信サービスは、「生活経済研究所®長野 家計見直しセミナー」(URL: <https://fpi-j.tv/>)のサービスのひとつ(3ch ら・し・さチャンネル)として提供されています。終活アドバイザー協会会員は割引価格で受講できます。非会員や退会された方、会費未納の方は、会員価格での利用はできませんので、ご注意ください。

3ch ら・し・さチャンネルサイト https://fpi-j.tv/category/3ch_rashisa

1. まずは「利用者登録」を行います

「https://fpi-j.tv/category/3ch_rashisa」にアクセスして、右上の「利用者登録」ボタンをクリックします。案内に従って、登録手続きを行ってください。



2. 登録が終わったら受講できます

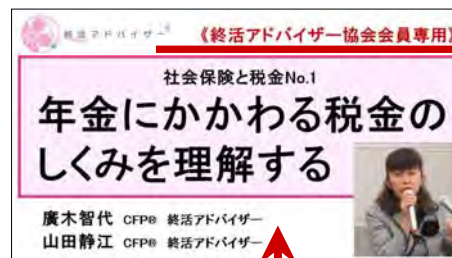
受講するには、各セミナーのバナー(下記の図ご参照)をクリックしてお申込みください。

- ◇ 受講可能期間は購入(申込み)から 14 日間
- ◇ セミナー映像は、指定された受講可能期間であれば、繰り返し、視聴可能
- ◇ セミナー料金は動画ごとに設定。代金はクレジットカードによる決済となります。

終活アドバイザー協会会員の方は、3ch ら・し・さチャンネル内の「終活アドバイザー協会会員専用」バナーをクリックしてお申し込みください。 **申込みの取り消しや変更はできません。**



一般の方はこちらをクリック!



会員はこちらをクリック!

利用者登録や、WEB セミナーのご利用に関してご不明な点は、下記にお問い合わせください

家計の見直しセミナー | 生活経済研究所®長野の WEB セミナー

URL : <https://fpi-j.tv> お問い合わせ(メール) : delivery@fpi-j.com

コロナウイルス感染症問題に関して思うこと

コロナウイルス感染症の全世界での感染拡大という予想もしなかった事態に直面し、すべての人が不安を抱えながら不自由な生活を送ることになりました。当会の理事も、仕事やプライベートでさまざまな経験をしております。そんな中、考えたこと経験したことを、皆様にご報告いたします。

父の終活

鹿野佐代子

今年 86 歳になる父とテレビを一緒に見ていた時のこと、

「俺になんかあったら葬儀はせんでもいいから！」と突然私に言ってきました！

ここ最近、新型コロナウイルス感染症のニュースで、高齢者の感染リスクについて連日報道があることや、わが家も毎週楽しみにしていた「志村どうぶつ園」の志村けんさん追悼番組を観ていたこともあり、死を身近に感じたのかもしれない。

「なんで葬儀をしなくてもいいの？」と聞いてみたところ、「周りの友人や仕事関係者はもう誰も生きてないから、葬儀に費用をかける必要はない」というのが父の言い分でした。

父の友人や仕事関係の人はすでに他界されていますが、父は長年いろいろな地域のボランティア活動をしていて、今もつながっている人はいます。親戚もいますので、父の葬儀に誰も来ないということはないのですが、「しなくてもいい！」と言い張ります。



そうは言っても、私も母もいろいろな付き合いがあるので、父に万が一のことが起こったときは、私や母の関係者が告別式に参列してくれることも考えられます。

先日も、私の同級生たちと親のことについて話をしていたら、親の意向を受けて家族葬にしてしまったために、たくさん駆けつけてくれた自分の友人たちが葬儀場に入れなくて申しわけなかった、という話がありました。私も、その友人のお父さんの葬儀に駆けつけた一人ですが、当日は人が駐車場にまであふれていて、家族葬とは程遠い光景でした。費用も一般葬と変わらないぐらいの金額だったそうです。

また別の友人は、学校の先生だった父親が亡くなったあと、「生前、あなたのお父さんにはお世話になりました、線香の1本でもあげさせてください」と、元教え子が突然家に訪問されるので、週末は家から出ることができなくて困ったと話していました。

父は「直葬でいいから」なんて言いますが、私も母も、友人や関係機関とのつながりが多い方なので、そんなことをしたら後々大変になることは想像できます。ですから、「『葬儀はせんでもいい』って言うけど、私はしてあげたいと思うから私に任しといて」と、やさしく伝えると、「そうか」ってそっけない返事でしたが、表情はちょっと嬉しそうでした。

(次ページへ続く)

(前ページからつづく)

そして、この会話をきっかけに、普段気になっていた父に関する情報を聞くこともできました。たとえば、父は自営業だったので、銀行や時にはクレジット会社からお金を借りることもあったので、現在も返済が続いている借金はないか？とか、どこの銀行と取引があるのか？とか、誰かの借金の連帯保証人になっていないか等々です。こういったことを聞いているうちに、今は取引がない銀行があることに気付き、解約してくれることになりました。

最後に「俺があと準備しておくことはないか？」と父に聞かれたので、「市役所に行くついでがあったら、お父さんが生まれたときまでさかのぼった戸籍謄本を取っておいて」と伝えておきました。相続が起こったときには、相続人を確定するために、亡くなった人の出生時から死亡時までの戸籍謄本が必要になるからです。しかも、私は父の出生地をよく知らないのです。

戸籍謄本は推定相続人（相続人になる予定の人）が取得することもできますが、父はまだ元気なので本人に取り寄せてもらうことにしました。さすがに、親に「認知した子とかはいないよね？」という質問はしにくいですし…。戸籍謄本をきっかけに、親と昔話などもできるかもしれせん。

戸籍謄本は、まず現在の本籍地の市区町村役場の窓口で「相続で必要となる戸籍謄本が欲しい」と言って請求します。戸籍の異動があった場合には、元の本籍地が記載されているので、その本籍地の役場で請求する、というように戸籍をたどっていきます。子どもがいない人は、相続の手続きで「親の出生時から」の戸籍謄本も必要になります。

私は終活アドバイザーということもあって、他の人に「ら・し・さノート」の活用を勧めていますし、私が突然いなくなったとしても家族が困らないように、自分自身も必要なことはノートに書いています。

親にも1冊ずつ渡しましたが、「書いといて」って言うだけでは書いてくれないものです。

聞き書きできるチャンスがあるときに、必要なことだけ聞いて私が書いておこうと思っていたので、父の言葉で想いを聞くことができて良かったです。



たった10分の会話でしたが、安心感に包まれた1日でした。

ありがとう。お父ちゃん！（面と向かっては伝えないシャイな娘ということで）（笑）

緊急事態宣言発令の夜更けにライフプランをおもう 三谷ますみ

4月8日、新型コロナウイルス感染拡大防止による政府の緊急事態宣言の発令を受けたあと、ニュース番組は新型コロナウイルス一色となりました。その夜の話です。

夜11時をまわると夫は寝室に引き上げるので、そのあとは私一人の自由時間です。テレビをつけっぱなしにして、お茶を飲みながら新聞を読んでいました。

「ピッ、ピッ、※～※～※」、「ピッ、ピッ、※～※～※」

あれ？なんの音だろう？

テレビニュースの切り替えの音声かと気に留めなかったのですが、その後も繰り返し聞こえてきます。

女の人の声がか何か言っている。道行く人の声？

わが家は商店街の外れにあり、時折、酔っ払った人の声が聞こえてきます。でも、それとも違う。不自然な話し方です。「お風呂が沸きました」と知らせる電子音的な声。お風呂に入ったあとに給湯器は消してあるはずと、浴室に確認しに行ったが異常なし。

「ピッ、ピッ、※～※～※」

まだ音が聞こえる。しばらく無視していたけれど気味が悪くなり、寝入っている夫を起こし、一緒に原因を探してもらったところ、「あ！わかった。『電池切れです』だ。」と天井を指さしました。火災警報器からの音声だったのです。

新築住宅への住宅用火災警報器の設置が義務付けられたのは、2006年6月1日からで、2011年以降は既存住宅も含め全市町村で義務となりました。

わが家では2009年11月に取り付けていたので、ほぼ10年が経ちます。ほかの部屋にも同時期に付けてあるので、すべての電池を交換するとそれなりの出費になります。2ヵ月ほど前には給湯器にエラー表示が出るようになったため、取り換えたばかりです。



住宅用火災警報器

緊急事態宣言発令のタイミングで「電池切れ」になるとは、「いのち切れ」宣言をされた気分。電化製品は10年余りの寿命のようですが、電池や給湯器の次の取り換え時期まで私たちの寿命があるのだろうか？と、ちらりと考えてしまいました。

日々の暮らしの中では予定外のことがいろいろ起きるものです。夫の定年後10年も経つと、慣れから家計管理もルーズになりがちでした。これではいけないと、今年に入ってから、わが家の家計の実態調査（家計簿をきっちりとつける）に取り組んでいて、1年間のデータを見て予算を再検討する予定です。

医療・介護費、家の修繕・維持費（家電を含む）、自動車の費用、終の棲家をどうするかなど、長くなった人生に合わせたライフプランを探っていこうと、改めて思う夜更けになりました。

新型コロナウイルスと不動産と終活

橋本秋人

昨年の大晦日に小さなニュースが流れてから、あっと言う間に新型コロナウイルスは世界中に広がりました。緊急事態宣言は解除されたとはいえ、外出もままならない不自由な生活がしばらくは続きそうです。今年の正月に、まさか数か月後にこんな生活をしていると誰が想像していたでしょうか。

世の中には、予測のつかないことが突然起こります。

阪神大震災、東日本大震災、大雨による被害、そして新型コロナウイルス…。今回のコロナショックをきっかけに、身の回りを見渡して、整理を始めている方もいるのではと思います。このようなときだからこそ、あらためて終活の大切さを実感しています。

ところで、私が日頃から関わっている不動産の分野でも不安やトラブルが広がっています。最近のご相談のなかにも、次のような事例がありました。

- ・ 空き家だった実家の売却契約の前日に、急に買い手から断りが入ったが、新型コロナで将来が不安になったからという理由だった
- ・ 住宅の購入をしたが、通常は2週間の住宅ローンの審査期間が、今は1ヵ月半かかると言われた
- ・ 春完成予定で新築したが、住宅設備が入荷せず引渡しが遅れた
- ・ リフォーム相談をしたら、床材と壁クロスが入らず工事ができないと言われた
- ・ 転勤のため不動産会社にアパートの退室連絡をした後に、新型コロナの影響で転勤中止になり慌てて取消しの連絡をしたが、すでに次の入居者が決まっていたため退室しなくてはならなくなった

このように、多くの方が少なからず影響を受けています。今後心配なのは、感染拡大により不動産が売れなくなることです。すでに地価は下がり始めており、経過を注意深く見守る必要があります。

話は変わりますが、4月20日に昨年11月時点での日本の人口が発表されました。それによると日本全体の人口は1億2616万人で、1年間に29万人減少しました。しかし全体の数字には外国人の増加分も含まれており、日本人だけで見ると1年間になんと49万人も減少しています。これは、江東区（東京都）や東大阪市（大阪府）、松山市（愛媛県）とほぼ同じ数の日本人が1年間で減ってしまったということになります。

人口減少が進むと心配なのは、やはり「空き家の問題」です。空き家の増加に、さらに今回の新型コロナウイルスの影響が加わると、地価はますます下がり不動産は今よりも売りづらくなるのではと心配しています。

そのような状況に備えて、「自宅の終活」についても今から考えておくことが大切だと感じている今日この頃です。



時間が与えてくれた気づき

廣木智代

新型コロナウイルスが世界中に広がり外出制限がかかっている中、家にいる時間がずいぶんと増えました。以前は仕事やお付き合いでの外出が多く、1年のうち1日中家にいることはほんの数日でした。むしろ家にいると仕事もせず怠けているような感覚があり不安でした。

ところが、新型コロナウイルスは人や経済の動きを止めてしまいました。大好きな仕事は減り、外出自粛は辛いし、不安ですが仕方ありません。家でできる仕事は少しありますが、時間が余ります。そうすると、これまで忙しいと言っておろそかにしていた家事をする時間があるという事になります。

実は私は家事が苦手で大嫌い。これまで洗濯は母任せ、料理はほぼせず、お惣菜を利用するという日々でした。仕事で忙しいのは事実だったこともあり、家族も家事が不得意なのは仕方ないとあきらめてくれていたわけです。

しかし、そんな私でも新型コロナウイルスの影響で家にいる時間が増えると、もともと暇なことが嫌いだったこともあり、嫌いだったはずの家事を仕事同様、1日のスケジュールに組み込むようになりました。家事も仕事の一部ととらえて、料理や洗濯、掃除をいかに効率よくこなすかを考えることが楽しくなり、また料理のレパートリーも増えてきたのです。今更ながら、家事も案外楽しいものということに気づきました。

「家事は嫌い、できればお手伝いさんが欲しい」とずっと思ってきた私が、家事を楽しいと思えるようになった事は、不思議としか言いようがありません。50年生きてきて、新しい自分を発見したようなものです。



こうなると、新たな気づきを求めて、さらにいろいろな事に目を向けてみようと思うものです。「今のうちに〇〇の名義変更をしよう」とか、「家計の無駄を省こう」とか、「持っているものを整理しよう」とか、やる事がたくさん出てきました。時間に余裕ができたことや、家族で話し合う時間が増えたことで、これまで後回しにしてきたことの多くを片付けることができました。

そしてこれらは、私自身の終活へとつながっています。終活の原点である『自分の立ち位置確認と現状把握』です。新型コロナウイルスによって、強制的に空き時間が生まれたわけですが、これはまさにチャンスなのだと考えることにしています。

みなさんも、新型コロナウイルスにかからない、広げない努力をしつつ、空き時間を有意義に生かしましょう。今の事、これからの事を考える『終活の時間』にしてみてもいいでしょうか？ もし、まだ書いていないのであれば、「ら・し・さノート[®]」を書いてみませんか？

この「ら・し・さ通信」がお手元に届く頃には、新型コロナウイルス感染症の拡大が収まっていることを願っています。

名簿・連絡先の点検

大沼健三

本稿は、最近、新型コロナウイルスに関連して、クラス会の幹事として関係者に連絡したときの話です。

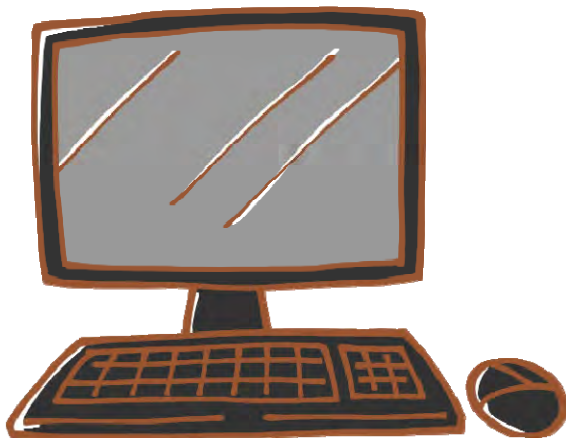
昨年作成されたばかりの名簿があったので、最初は、
①メールアドレスを持っている人にメール連絡する、
②それ以外の電話番号のわかる人にはFAX連絡する
という手順を踏めば、それほど手間をかけずにできるなど
考えました。

しかし実際にやってみると、①では半分以上がエラーの
ため送信先に着信せず、②も大半が相手に届きません。
確実に連絡できたのは全体の10%程度でした。



なぜこういうことなのか原因を調べると、①では、変更が発生していた、引継ぎ時のミス、
入力時のミス（肉眼で見ると誤入力に気づかず使用時に誤入力判明）、②では、先方FAX
の機械不調、そもそもFAXが入っていない、等々が推定されました。これに対して、結局短
時間の対応で確実にできたことは、①では個別に電話して空メールを送信してもらい、②では
郵送というきわめて原始的な方法でした。

本件の発端は初歩的ミスですが、決して特殊な事例ではなく、一般的にありうることです。
私を含むクラス会メンバーは昭和20年代生まれの団塊世代で、40歳代位から仕事はパソコン
中心に一変しました。それでも、今回も自分のメールアドレスを知らない人や持っていない人
がほぼ半数いました。このような世代はまだ日本国内でかなりの割合を占めているのが現状で
す。



今回コロナ対策の一つとして、「在宅勤務」
やインターネットを通じた家族や友人・知人との
交流があげられており、それにはもちろん賛
成ですが、変化についていけるか、対応できる
かは、世代により大きな差異があるように思っ
ます。少なくともメールアドレスなどが記載さ
れている名簿や連絡先は定期的に点検し、いざ
という時に使えるようにしておくことは大切
なことと改めて感じました。

ライフワークをスタート

高伊 茂

新型コロナウイルスの感染が拡大していたときに真っ先に行なったのは、「緊急連絡先リスト」づくりでした。

「ら・し・さノート®」に「親戚・友人・知人の名簿」のページがあり、そちらはすでに記入済みです。今回作成したのは、仕事を依頼してくださる先および、所属・関連している団体や勉強会のリストです。つねづね整理が必要だと思っていたものを解決できました。

皆さまも、普段から「やりたいことリスト」を作っておき、時間的あるいは精神的な余裕ができましたら、ひとつずつ実現していきましょう。

ところで、新型コロナウイルスの影響では、困ったことが多いのですが良かったこともあります。まず、両方にいえることですが、体のリズムに影響が出ました。それまで、毎日のように電車に乗って、都内のオフィスあるいは仕事先に出かけていましたが、自宅にいたことが多くなり、寝るのも早くなりました。その結果、良かったことの第一として、早寝早起きになったことを挙げられます。



一方、出かけるのが書店や食べ物などの買い物程度となり、外出することが極端に少なくなり、やや体のリズムがおかしくなりました。やっぱり、どんどん外に出て体も動かしたいですね。

対応策として、買い物に行くお店を変えてみました。ただ、購入先を考えました。スーパーなどチェーン店での買い物が中心でしたが、営業の厳しい個人商店を少しでも支援すべきだと思い、小学生の時から店の前を通っていた製麺所に初めて飛び込んでみたところ、何と無添加のうどんや焼きそばの麺を売っていました。嬉しかったですね。

いままでは個人商店の利用は青果店くらいでしたが、これをきっかけに色々な店で買い物を増やしていきたいと思います。

さて、もうひとつ良かったことといえるのは、「買っとく」「積んどく」状態だった本が読めるようになったことです。なかでも『般若心経』関連のものを5冊も併読できたことが嬉しかったですね。また、たくさん買い込んでいたDVDを観ることもできました。そして、かねてよりまとめたいと思っていた話力指導用語集の作成を始めることができたことです。これは、わたしのこれからのライフワークになる予定です。



ライフワークを難しく考えることはありません。自分の好きなこと、得意なこと、他人が困っていることを考えれば、すぐに見つかり、充実した人生を送ることができるようになります。与えられた時間や場所を有効に活用しましょう。

最後のお別れが出来ない無念さ

中田実千代

新型コロナウイルスの感染症で亡くなった場合、ご遺族は最後のお別れができないという報道がありました。ご遺族はさぞ辛いだらうと思いました。その様子を見ていて、過去に私が経験したことを思い出しました。

大人になってからのボランティア活動で知り合った親友が、数年前にガンで亡くなりました。入院していると連絡を受けて会いに行った時には、すでに体は思うように動かない状態でしたが、意識ははっきりしていて、たくさん話をしました。また来月来るからね、と約束して別れてからひと月もたたないうちの突然の旅立ちでした。

東北にあるその地域では仮通夜の習慣があり、仮通夜の後に荼毘に付し、その後通夜が行われます。亡くなったことを知らされたのが通夜の前日で、私はお通夜から参列しました。仮通夜の習慣を知らなかった私は、お通夜でご遺体のお顔を拝見できると思っていました。しかし、実際は骨箱と遺影を眺めることしかできず、とても寂しい思いをしました。

葬式の進め方は地域によって違いますし、その土地の状況に応じた昔からの慣習があります。交通手段の発達していない時代は雪深い地域では、葬式にすぐに集まることはできませんでした。また漁師町ではいったん漁に出たら帰って来ることができませんでした。ですから、参列できる人たちで仮通夜を行い、その後に通夜、葬儀を行うという慣習が残っているのだそうです。亡くなってからかなりの年月が立ちますが、いまだにその時の寂しく残念な気持ちがよみがえります。

新型コロナウイルス感染症で亡くなった方のご遺族も、つい数日前まで元気だった人がまさか亡くなるとは思いませんでした。入院後、面会も最後のお別れもできなかったことは、感染防止のため仕方がないこととはいえ、無念だったと思います。

亡くなった人の生きた証を胸に、
この無念さを生きる力にして
いただければと願います。

合掌



母とお別れ

山田静江

緊急事態宣言による外出自粛で「高齢の親には会いに行かないのが親孝行」とまで言われるようになり、実家で一人で暮らしている92歳の母親のことを考えました。

もし母が新型コロナウイルスに感染して亡くなったら、もう人間の形をした母に会うことはできません。火葬した後の遺骨を前に家族で母を偲ぶことになるでしょう。そういう場面を思い浮かべても、なぜか心がかきむしられるほど悲しいとは感じません。「ああそうなのか、人生楽しんだよね、お疲れ様、お母さん。長い間、ありがとう」という穏やかな気持ちです。他の家族についてそんな妄想をすると、胸がつぶれる思いがするのにな…。

「どうしてだろう」と色々考えてみて思いついたのは、たぶん、私はずいぶん前から、母を亡くす心の準備をしてきたのだろうということです。母が80歳を過ぎた頃からは、いつ母がいなくなっても後悔しないように行動してきた気がします。

娘たちが手を離れた十数年くらい前から、ほぼ毎年、母を連れて日本のあちこちを旅行してきました。自称「冥途（めいど）の土産」ツアーです。父がまだ元気だった50代の頃、両親はフルムーンパスの日本一周旅行に2回参加しています。ですから、母はほとんどの名所を父と訪れたことがあり、旅行ではずっと、その時の父との思い出話となります。ネタが尽きると、母が幼いころからの出来事をいいことも悪いことも聞かされます。何しろ90年超の人生ですから長いです（笑）。



毎回毎回、何十回も聞いた思い出話の繰り返しです。他のきょうだいは「まだ同じ話が始まった」と文句を言いますが、私も年齢を重ねてきたからなのか、旅先だからなのか、母の思い出話を聞くのはあまり苦痛ではなくなりつつあります。毎回「これが最後の旅行になるかもしれない」と考えているからかもしれません。旅が終わるごとに、母とは最期の「お別れ」をしているようなものです。

こんな風に行動するようになった原因は父の死にあると思っています。すでに別に暮らしていたので、近くの病院に入院したと聞いて実家に駆けつけました。入院が長引いたときの対応策などを家族で話し合っていた中、翌々日には死んでしまいました。お見舞いに来てくれた親戚や父の友人を実家に連れ帰って、お茶など出して接待していた間に息を引き取ったため、家族の中で私だけ最期のお別れができませんでした。大好きな父でした。享年60、突然の別れ。まだまだ話せる、一緒にお酒を飲める。そう思っていたのに、仲良し父娘の関係は突然終わってしまいました。その時のショックは、35年経った今も引きずっています。

人との交流が制限されている影響か、母の言動がややおかしいと、実家近くに住む兄から報告がありました。外出自粛は高齢者の認知症リスクを高めるでしょう。「自粛期間が終わったら、母に会いに行こう、思い出話を聞きに行こう」と、この文章を書きながら思いました。

柔軟性をもった生き方を

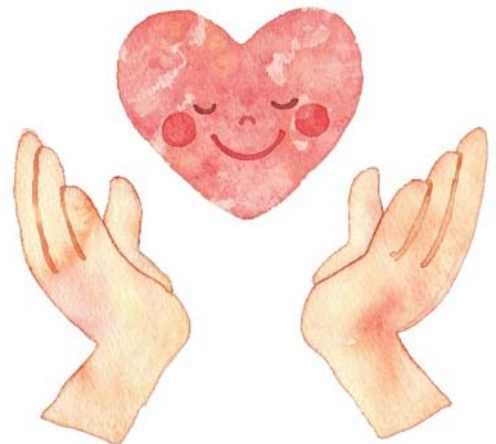
高井 豪

この文章を書いている2020年4月17日時点では、新型コロナウイルス感染症に関して、全世界的に悲慘な状況が続いています。これからの私たちの仕事や生活、日本の経済、子供の教育などの先行きが不安です。多分まだトンネルの入り口なのでしょう、この先どうなるか全く想像できません。2011年の東日本大震災の時もあまりの衝撃で、自分の価値観が変わりましたが、今回は、より大きな衝撃をすべての人が受けているのではないのでしょうか。

このような状況に置かれたときには、その人の人間性や本質が現れます。テレビやインターネットでの発言や会話から、それぞれの人の身の処し方や考え方が良くわかります。そんな中で私が思うのは、今回のような非常時には強さとしなやかさを持つことが重要ではないか、ということなのです。

私自身、自分の人生の中でこんな経験をするとはい想像もしていませんでした。東日本大震災の時は「1000年に一度」という表現を見た記憶がありますが、今回も何十年、何百年に一度の出来事なのでしょう？ 今回のトンネルを抜けた後に、再び、このような苦難が降りかかる可能性はないのでしょうか？ よくも悪くも、今後、社会のシステムは大きく変わっていくでしょう。

大きな変化に対応するには、自分の価値観や考え方を変えるなど、柔軟な対応が必要です。その一方で、このような多面的に困難な状況下に置かれているということは、私たちの生き方が「試されている」のです。私たち一人ひとりが「利私（自分のため）」ではなく「利他（他人のため）」を考え、強い意志をもって生きることが大事だと思います。



新型コロナウイルスとリスクマネジメント

理事長 若色信悟

新型コロナウイルスの感染拡大に社会科学は機能しているのでしょうか？

社会科学とは、人間の行動を経験によって科学的に研究し体系化する分野であり、医学などの自然科学と対照的に捉えられます。

一般に「自然科学」は進歩が速く高度化し、「社会科学」はあとから理論体系化される傾向にあります。しかし、この新型ウイルスは医学的にも未知の分野で、私たちには抗体もなく、ワクチンや治療薬は不十分です。このような状況下で、これまでの経験則から社会科学はどのように対処すべきでしょうか。

(次ページへつづく)

(前ページからつづく)

社会科学の一分野に「リスクマネジメント」というものがあります。まずリスク(危険要素)を洗い出し、それを回避・軽減するような対策を行い、リスクが発生したら損失を最小の費用で補てんし、結果を評価することです。

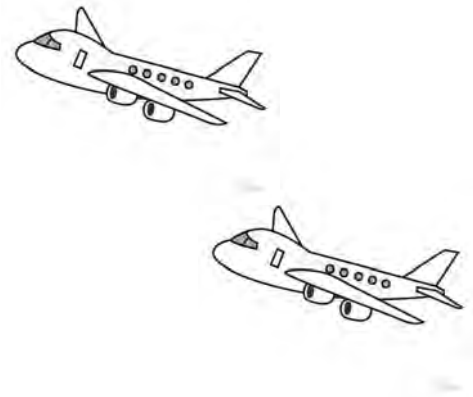
「事故や災害に備えて保険に加入する」という例を思い浮かべるとわかりやすいでしょう。①起こりえる事故や災害を想定する、②事故や災害に合わないようにする、③万一に備えて事故や災害により損失をカバーする保険に加入しておく、④一定期間ごとにチェックする、という手順です。

リスクマネジメントを行う上で、事故や災害を回避・軽減するために対処することを、『リスクコントロール』といいます。つまりリスクの発生確率を少なくする方法です。リスクコントロールには「リスク回避」と「リスク制御」「リスク分散」等があります。

「リスク回避」とは、たとえば高齢者は事故を起こさないためにもクルマの運転を控えたほうがよいということです。今回の新型コロナウイルスでは、感染国からの来日を禁止することや学校の一斉休校がリスク回避にあたります。三密といわれる密閉、密集、密接しないこともリスク回避です。

「リスク制御」とは、リスクの発生を抑えることです。火災に備えて火災消火器を設置することは、そのひとつの例です。新型コロナウイルスでは、念入りな手洗いや消毒の励行、マスクの着用などがあたります。

「リスク分散」とは、たとえばスポーツチームが遠征するとき、メンバー全員が一機の飛行機に乗るよりも分散して乗ったほうが万一のリスクを減らせます。新型コロナウイルスでは、罹患するリスクを減らすために従業員は交代制で入社する、スーパーへの買い物に家族みんなで行ってはいけない、ということです。



リスクマネジメントのうち、リスクが発生したら、それを経済的にマネーの面から最小の費用で補てんする分野を『リスク・ファイナンス』といいます。滅多に起こらないリスクに対してそれに対応できる十分な資金があれば特に対応は不要です。しかし、資金のない人は少額の保険料で保険に加入すれば、事故や災害による多額の損失が保険で補償されます。ところが新型コロナウイルス感染症に関しては、今のところ保険(損害について)で対応できる部分はわずかです。また、治療法が確立されていない新型コロナウイルスであることから、補償されたとしても死に至っては元も子もなくなります。

人間の英知は社会科学となり、それが活かされなければなりません。経験がいかにも実務に応用できるかにかかっています。リスクマネジメントという社会科学の手法が、新型コロナウイルス感染症発生初期段階でいち早くメディアを通してアピールされていたのでしょうか。それは疑問です。社会科学という学問は世の中の役に立たなければ意味がありません。第二波、第三波が懸念される新型コロナウイルスに対して、回避、制御、分散という基本に帰って行動するのが肝要といえるでしょう。

「活用ガイド」「親亡きあとの支援ハンドブック」を改訂しました

民法などの法律改正や、障害福祉サービスの制度改正、時代の変化に合わせて、「活用ガイド」と「親亡きあとの支援ハンドブック」の改訂版(ガイド、ハンドブックともに、第5版)の販売を開始しました。表紙の紙質も「ら・し・さノート®」と同様の、ツルツルした素材に変更しています。ぜひ、ご活用ください。



終活アドバイザー協会会員の皆さまへ

1. 会員ページのパスワードが変わります！

2020年6月15日から、パスワードが変わります。**変更後パスワードのご案内は、この通信を送っている封書に同封しています。**

2. 終活アドバイザー協会のホームページをリニューアルします

- ① ホームページから、年会費などのお支払いができるようになります。カード払い、コンビニ払い、銀行振り込みなど多様なお支払い方法から選ぶことができます
- ② のぼり、クリアファイルなどオリジナルグッズのご注文ができるようになります
- ③ 名刺や会員価格(ら・し・さノート®10冊以上)のご注文ができるようになります
- ③ 「終活事典123」の掲載など、終活に関する情報も充実させます

3. Facebook ページに交流の場があります

Facebook に終活アドバイザー協会会員限定のグループがあります。「終活アドバイザー」で検索していただくと下記のような画面が見つかるはずです。登録時には会員番号と居住地などをお尋ねして会員であることの確認をさせていただきます。全国の終活アドバイザーの方々や意見や情報の交換をしましょう。当協会主催のイベントも、ご案内していきます。



「ら・し・さノート®」・「活用ガイド」

「親亡きあとの支援ハンドブック～知的障がいの子を持つ親のために～」

NPO 法人ら・し・さ では、「ら・し・さノート®」及び「活用ガイド」、「親亡きあとの支援ハンドブック」を発行しています。ご希望の方は下記の方法にてご購入ください。

ら・し・さノート®

これまでの人生を振り返り、これからやりたいことを考えながら、財産を把握し、人生の後半期のことを書きとめておくためのノートです。医療や介護が必要になったときの希望や、葬式やお墓のことを記入するページもあります。自分史ノートやエンディングノートとしての役割を持たせることもできます。(全 46 頁)



500 円＋
消費税

活用ガイド

ノートを書くときの手引きとなるものが欲しい、という声にお応えして作成した「活用ガイド」は、実例とアドバイス、お役立ち情報満載のガイドブックです。(全 48 頁)



700 円＋消費税

親亡きあとの支援ハンドブック

知的障がいのあるお子さんを持つ親御さんが、お子さんやそのきょうだいのために何をしておくべきか、考えて行動するときの道しるべとなる一冊です。(全 48 頁)



800 円＋消費税

「ノート」&「ガイド」セット 1,200 円＋消費税
ノートとガイドが収納できるクリアファイルが付きます

【ご注文方法】

ら・し・さ のHPから、ご注文いただけます。HPからの注文では支払方法の選択ができます。
◇クレジットカード払い(手数料無料) ◇コンビニ払い・銀行振込など(手数料負担あり)
FAX、メール、ハガキによるご注文では、以下を明記してください。この場合、代金と送料は同封の郵便振替用紙でお支払いください(払込手数料の負担あり)。送料は一律 300 円です。

1. お名前 2. ご住所(送付先) 3. 電話番号
4. 必要冊数 (ノート●冊、活用ガイド●冊、ノート&ガイド●セットなど)
5. どこでノートのことを知りましたか
6. 年代(「60代」など) ※6は差支えなければお書きください

※終活アドバイザー協会会員の方が、会員特別価格(ノート10冊以上)で購入される場合には、
会員専用サイトから注文するか、会員番号を伝えてください。この場合の送料は500円です。

編集後記

緊急事態宣言が解除された翌日に所用があり渋谷に行きました。有名な渋谷駅前のスクランブル交差点はまだ人影もまばらでした(写真は渋谷駅から見えたスクランブル交差点)。つい数か月前までは、交差点が見える渡り廊下で大勢の外国人観光客が、交差点を渡る人の流れを動画で撮って大騒ぎしていました。夕方には、交差点を渡った先の歩道は満員電車並みの大混雑。そんな光景を見ることもしばらくはないのかもしれませんが、
新型コロナウイルスの感染は一応落ち着いてきたものの、当面は以前のような生活には戻らないでしょう。
渋谷はライブハウスが多い街です。ライブは密の象徴のような場所であり、それが楽しみでもあります。
コロナ後の新しい生活では、ライブハウスのように事業の継続が難しくなる業種がたくさんあります。そういう分野で働く方々の苦悩を思うと、やりきれない気分になります。
(山田)

