「ファイナルステージを楽しむ」

あなたの命があと一年しかないとしたら

◎リーダー　○サブリーダー

新井　英夫
○鈴木　中
大嶋　浩
清水　邦夫
冨田　敏夫
小島　健

近藤　春江
◎杉山　悠子
中山　富美枝
高橋　勉
髙杉　信幸

きらめき市民大学　第 14 期くらしと健康学部 B 班

∽∽∽∽∽∽∽∽∽∽∽∽∽∽∽∽∽∽∽∽∽　目次　∽∽∽∽∽∽∽∽∽∽∽∽∽∽∽∽∽∽∽∽∽

Ⅰ　はじめに

a. 現状調査

b. テーマ選定

c. 意識調査の比較

d. 心構え

Ⅱ　B 班活動記録

Ⅲ　高齢者意識調査（普段の生活で楽しむこと）

a. アンケート用紙１

b. アンケート用紙１の結果

c. 調査結果分析

Ⅳ　ファイナルステージを楽しむために

a. 楽しむ基本は健康

b. 食生活

c. 心の健康

d. 健康と睡眠

e. 生活のリズム

f. 老いへの理解

g. 仲間と過ごす楽しみ

h. 老後の友達の作り方

i. 楽しむ秘訣

Ⅴ　「リビングウィル、葬儀とお墓」調査

a. アンケート用紙２

Ⅵ　リビングウィルとは

a．リビングウィル

b．リビングウィルの重要性

Ⅶ　一年後遺族に託す、旅立ちの葬儀とお墓

a．希望の葬儀

b．お墓の備え

c．　戒名について

d．　遺言

Ⅷ　終わりに

∽　参考資料　∽

Ⅰ　はじめに

a. 現状調査

日本の平均寿命は、男性が 80.79 歳、女性が 87.05 歳（2015 年）となり、高齢者人口の増加は確実に進んでいます。総人口に占める 65 歳以上の割合はすでに 25％を超え人口の４人に１人は 65 歳以上となっています。高齢者の健康度の総合的な指数とされる「高次生活機能」の、時代による変化を見てみますと、この 10 年間に 5 才も若返っています。このことは、ただ単に寿命が延びているだけではなく、現在の高齢者はさらに元気で長生き出来る可能性が高いということでしょう。近年、「終活」という言葉の流行と共に、高齢者は「自身の人生の後始末」を本人がしておくべきだという風潮が広がりつつあります。「若い者の迷惑にならないように・・・」が合言葉になっているようです。しかし元気な高齢者は「迷惑にならない」で「大人しく」していればよいのでしょうか。高齢者は、やがて来る「その日」まで、可能な限り人生を謳歌してもよいのではないでしょうか。これまでの経験や知識にとらわれず、新たな事に挑戦する。「年寄りのくせに」「いい歳をして」などの言葉はどこ吹く風で、高齢者もどんどん「新しい経験」と「新しい知識」を積み重ねて行ってもよいのではないでしょうか。もちろん、遊んでばかりではなく、時には何らかの社会的な役割を担っていかなければならないでしょう。ただし、その場合でも「苦しみ」だけは遠慮させてもらうことにしましょう。65 歳以上の高齢者の貯蓄は、全世帯平均貯蓄額の 1.4 倍と試算されています。高齢者が元気で買い物をして日本の経済を回していく原動力にもなり得ます。元気でいる期間を長くすることで、問題化している国の医療費をも減らすことが出来るのです。

b. テーマ選定

一年後に「その日」が来るとして、それまでどのように楽しい人生を送るか。「その日」までにしなければならないことは何なのか。議論を重ねた結果、これを課題研究テーマに選定しました。　**「あなたの命があと一年しかないとしたら」**、あなたは何をしますか。

c. 意識調査の比較

全国の平均的高齢者の日常ときらめき市民大学在校生の日常の差について考察してみました。高齢者の生活実態について、厚生労働省が毎年実施している高齢者意識調査「日常生活の楽しみ」を基に、きらめき大学在校生へ同一アンケートを実施しました。「その時」を迎えるにあたっては自分自身の「心の準備」が特に重要なことだと思います。「その時」が訪れる状況は人の数だけあり、千差万別で、「こうすればよい」という明快な答えはないでしょう。しかし、人はさまざまな「その時」を想像しておくことで、「心の準備」はある程度可能かも知れません。

d. 心構え

さらに、私たちは終末医療への心構えについて考えてみました。「残された者」と「逝ってしまう者」との心のギャップ。「延命治療とリビングウィル」について特に考察しました。高齢者の医療費増加問題も、この「リビングウィル」制度の普及、

啓発が鍵を握っています。そして「終活」の中でも重要テーマとされる「葬儀」「お墓」について、これまではタブー視されてきた事柄が、近年、メディア等を通じてさまざま明らかになってきています。「葬儀の形式」「お墓」「遺骨」「戒名」等々、これらについて考察してみました。

Ⅱ　B 班活動記録

No.	月 日	活 動 内 容	場 所
1	1月21日	課題研究学部初打ち合わせ テーマ提案、グループ編成等	学部教室
2	4月7日	課題研究Bグループ発会式	市内食事処
3	4月14日	AM9：00 テーマ及びレポート構成、スケジュール概略打ち合わせ	202号室
4	4月21日	AM9：00 テーマ検討会議	202号室
5	4月28日	AM9：00 アンケート素案検討	202号室
6	5月19日	AM9：00 学外施設見学準備	202号室
7	5月26日	学外施設見学（千代田メモリアルパーク） 午後進行打ち合わせ	滑川町
8	6月16日	学外施設見学（妙昌寺・神戸） 現代葬儀・お寺事情	東松山市神戸
9	6月22日	アンケート実施・15期生に依頼	202号室
10	6月23日	アンケート実施・14期生に依頼	202号室
11	6月30日	アンケート集計作業	学部教室
12	7月7日	アンケート集計結果結果打ち合わせ	202号室
13	8月18日	アンケート集計結果分析	健康増進センター
14	9月29日	研究結果報告書構成検討	談話室
15	9月30日	学外施設見学（病院・鳩山） ホスピタル講義	鳩山町
16	10月20日	研究結果報告書下書き・構成を検討	談話室
17	11月17日	研究結果報告書下書きチェック	談話室
18	11月24日	研究結果報告書提出原稿全体チェック	談話室
19	12月1日	最終稿事務局へ提出	

Ⅲ　高齢者意識調査（普段の生活で楽しむこと）

私たち課題研究グループは、高齢者が「その時」が来るまでの生活を十分に楽しでいくべきであるとの合意を得ました。私たちのきらめき市民大学の学友たちを見てみると、間違いなくそれぞれの生活を楽しんでいる人ばかりに見えました。一方、全国の一般高齢者の皆様はどのような生活を営んでいるのでしょうか。それを知るために内閣府が行っている「高齢者の日常生活に関する意識調査」の中から、特に「日常生活の楽しみ」の項について着目しました。そして、一定年次ごとに行われている調査項目の中から当該の質問条項を、きらめき市民大学の学友諸氏にお聞きしたらどのような結果が出るだろうかと大いに興味を抱きました。当然、日頃から学友諸氏の活発な日常生活を拝見しているので、全国の平均的な高齢者とは差異ある結果が出るであろうと想像はしていました。今回、「日常の楽しみに」関する調査を内閣府が行っているのと全く同じ質問にて、きらめき市民大学の 14 期、15 期学友諸氏にご協力をいただき回答いただきました。各質問項目についての集計を全国高齢者平均と、きらめき市民大学学友諸氏平均とで、次の通り、対比しました。

全国の高齢者調査対象	全国の 60 歳以上の男女 6000 人
	有効回収数　3893 票
きらめき市民大学在校生調査対象	14 期、15 期生男女 196 名
	有効回収数　168 票

a. アンケート用紙Ⅰ（普段の生活の楽しみ方）

アンケートをお願いします。

きらめき市民大学 14 期くらしと健康学部
課題研究　B 班

あなたは

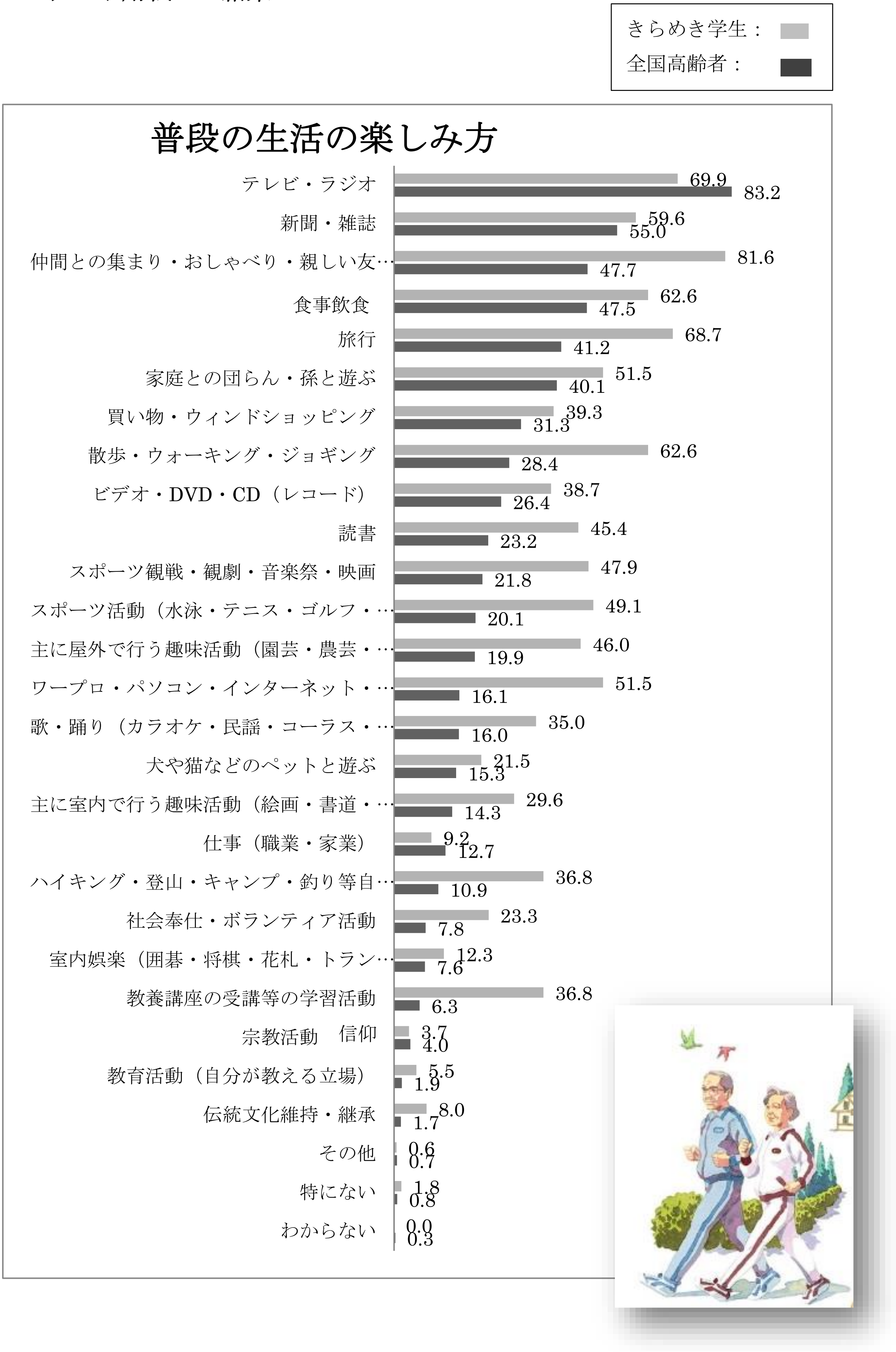
年齢(　　)歳	性別　女・男	家族構成　独居　夫婦２人	子供/同居(　)名　別居(　)名

問１から問６まで、該当項目を○で選択し、該当項目がない場合、その他欄へご記入ください。
枠内に書ききれない場合、はみ出すか用紙の裏面に設問番号と共にお書きください。
厚労省が毎年行っている「高齢者意識調査」を基本に設問を設定しました。よろしくご理解の上ご協力をお願い申し上げます。

問１　あなたは、普段の生活で楽しいと感じていることは何ですか。以下から、いくつでもお選びください。(○はいくつでも該当するA番号を囲んでください)

A1　テレビ、ラジオ
A2　ビデオ、DVD、CD（レコード）鑑賞など
A3　新聞、雑誌
A4　家族との団らん、孫と遊ぶ
A5　仲間と集まったり、おしゃべりをすることや。親しい友人、同じ趣味の人との交際。
A6　犬や猫などのペットと遊ぶ（過ごす）
A7　食事、飲食
A8　買い物、ウィンドウショッピング
A9　スポーツ活動(水泳、テニス、ゴルフ、グラウンドゴルフ、ゲートボール、エアロビクス等）
A10　散歩、ウォーキング、ジョギング等
A11　ハイキング、登山、キャンプ、釣りなどの自然の中で行うアウトドアーレジャー
A12　旅行
A13　読書
A14　主に室内で行う趣味活動（絵画、書道、手芸、裁縫、工芸、陶芸など）
A15　主に室外で行う趣味活動（園芸、農芸・菜園など）
A16　歌、踊り、(カラオケ、民謡、コーラス、楽器演奏、社交ダンス、フラダンスなど）
A17　スポーツ観戦、観劇、音楽会、映画鑑賞
A18　ワープロ、パソコン、インターネット、携帯電話
A19　室内娯楽、(囲碁、将棋、花札、トランプ、麻雀、市販のボードゲームなど）
A20　教育講座の受講などの学習活動
A21　社会奉仕、ボランティア活動
A22　伝統文化の維持・保存
A23　宗教活動、信仰
A24　仕事（職業、家業）
A25　教育活動（自分が教える立場として）
A26　その他　（具体的に　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）
A27　特にない
A28　わからない

b. アンケート用紙１の結果



c．調査結果分析　「普段の生活で楽しむこと」

大学内でのアンケートの集計結果を受けて、内閣府「高齢者の日常生活に関する意識」の全国高齢者平均と、きらめき市民大学在校生平均の特に注目すべき質問回答についてのみ分析してみました。

● **テレビ、ラジオ**

きらめき学生　69.9%
全国高齢者　83.2%

きらめき在校生も全国の高齢者もテレビやラジオについては楽しみのトップに挙げています。様々な情報・娯楽の収集手段として大きな位置を占めています。平成 16 年の全国調査に比して全国の高齢者のテレビ・ラジオの割合は 6.5%増えています。きらめき在校生のテレビ・ラジオ依存度は全国の高齢者より低いことがわかります。

● **新聞雑誌**

きらめき学生　59.6%
全国高齢者　55.0%

新聞・雑誌の購読については全国の高齢者もきらめき在校生も若干の差でした。平成 16 年の全国調査で全国の高齢者の新聞・雑誌は 44.2%でしたので情報の収集意欲は以前より上がっていることが覗えます。

● **仲間との集まり・おしゃべり・親しい友人や同趣味の人達との交際**

きらめき学生　81.6%
全国高齢者　47.7%

様々な仲間との交際を楽しみにしている人の割合にかなり大きな差が表れました。平成 16 年の全国調査では 34.1%でしたから全国高齢者の平均もかなり上がっていますが、きらめき在校生の、この割合の高さは注目すべきかと思われます。

● **食事・飲食**

きらめき学生　62.6%
全国高齢者　47.5%

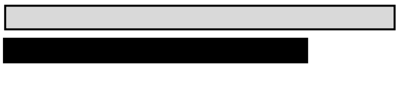
日常の楽しみとしての食事や飲食については差が出ました。食事飲食にはアルコール摂取も含まれるので、ひょっとするときらめき在校生がアルコール好きということかも知れず、解明には、より詳細な調査が必要かとも思われます。

● **旅行**

きらめき学生　68.7%
全国高齢者　41.2%

旅行についても全国高齢者に比して、きらめき在校生が 27.5 ポイントも上回っていました。前の質問でも明らかになった気の合う仲間との行動に旅行が大きな割合を占めていることが想像できます。

● **家族との団らん・孫と遊ぶ**



きらめき学生　51.5%
全国高齢者　40.1%

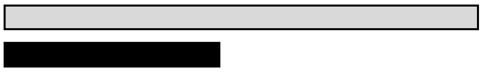
家族や孫との団らんでもきらめきが 11.0 ポイントの差を付けて多くなっていますが、全国高齢者でも平成 16 年の全国調査では 28.9%であったので、大きく増えています。核家族化が進んだことで、別居中の子や孫と会う機会が限られているため、不定期な団らんが楽しみになっているのかも知れません。

● **買い物・ウィンドウショッピング**

きらめき学生 **39.3%**
全国高齢者 **31.3%**

買い物やウィンドウショッピングに関しては、きらめき在校生の住まい立地が結果に関係するため、全国高齢者平均との差は納得が出来ます。

● **散歩・ウォーキング・ジョギング**



きらめき学生 **62.6%**
全国高齢者 **28.4%**

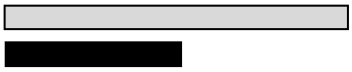
この質問では大きな差が出ています。きらめき在校生は仲間とのウォーキングなど活発に活動しているのでこの結果は納得がいくものです。

● **ビデオ・DVD・CD(レコード)**

きらめき学生 **38.7%**
全国高齢者 **26.4%**

屋外活動だけでなく、屋内での楽しみでも、きらめき在校生は全国平均に 10 ポイントの差をつけています。全国高齢者は平成 16 年の調査では 11.2%でしたので、レンタル DVD などの利用が増えているのでしょうか。

● **読書**



きらめき学生 **45.4%**
全国高齢者 **23.2%**

読書を楽しみにしている割合もきらめき在校生が２倍になっています。環境は明らかに全国高齢者よりも書物に接する機会が多くなっているので、納得の結果です。

● **スポーツ観戦・観劇・音楽会・映画**

きらめき学生 **47.9%**
全国高齢者 **21.8%**

音楽会や観劇、映画など外部の施設を利用して楽しみを得ることについても、きらめき在校生は活発に行っていることが２倍以上のポイントを得ているようです。

● **スポーツ活動(水泳・テニス・ｺﾞﾙﾌ・ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞｺﾞﾙﾌ・ｹﾞｰﾄﾎﾞｰﾙ・ｴｱﾛﾋﾞｸｽなど)**

きらめき学生 **49.1%**
全国高齢者 **20.1%**

きらめき在校生のスポーツを日常の楽しみにしている割合は、全国高齢者平均の２倍以上のポイントとなっています。高齢者が日々の生活を楽しむために最も重要な「元気」は適度で継続的な運動によって得られるといわれています。この調査でも全国高齢者平均を大きく上回っていることからきらめき在校生の「元気」度が見てとれます。

● **主に屋外で行う趣味活動（園芸・農芸・菜園等）**

きらめき学生 **46.0%**

全国高齢者 **19.9%**

この屋外での趣味活動もきらめき在校生は全国高齢者平均の２倍以上のポイントで、回答者の半数近くが楽しめる趣味として挙げているのは、自然が豊富な地域性も後押ししているのかもしれません。しかし全国高齢者平均は決して都会在住者に偏っているわけではないので、勤労現役を終えてあらためて自然の中での趣味に楽しみを見出している方が多いのでしょうか。

● **ワープロ・パソコン・インターネット・携帯電話**

きらめき学生 **51.5%**

全国高齢者 **16.1%**

平成 16 年の全国高齢者平均が 7.6％でしたから、その全国高齢者の比較でも２倍に増えていて、インターネットや IT 機器の普及が高齢者に及んでいることがわかります。そしてきらめき在校生のポイントは半数を超えていて、今後ますます高齢世代の楽しみツールとしての IT 機器の役割が増してくると想像されます。

この他、カラオケやダンス。絵画や書道、工芸など屋内趣味。ハイキングや登山、釣りなどの自然を満喫する楽しみ。囲碁・将棋などの室内遊戯などで全国高齢者平均をそろって２倍前後のポイント差をつけています。それだけ、きらめき在校生諸氏が、現在の状況の中でより多くの楽しみを得ていることが証明されたようです。

この調査の実施前に私たちは、すでにこの結果をある程度想像していましたが、見事に統計的結果として表れました。もちろん、日常生活での楽しみは「遊び」のカテゴリーばかりではありません。社会奉仕やボランティア活動においては全国高齢者平均の３倍以上となっており、きらめき市民大学の建学の趣旨にも見事に合致していることが証明されています。

Ⅳ　ファイナルステージを楽しむために

現在の「高齢者」と称される私たちは、第二次世界大戦後の復興・成長期を担ってきました。そして現在の良いも悪いも、豊かに見える社会を作り上げてきました。

そして今では、全人口の 25％を超え４人に１人が「高齢者」となり、「高齢者」のための社会保障費が増大化することにより、「社会問題化」され、あたかも日本の財政難・国の借金は「高齢者」の増加が原因であるかのように喧伝されつつあります。団塊の世代が押し上げた、現在の高齢化は数十年前から予測可能な現象だったはずで、「高齢化社会」に起きる様々な問題は、我々が責任を負わされるものではありません。しかし、この現実の中で、社会の一員としてある程度、役割を果たさなければならないでしょう。公的年金、特に厚生年金は受給者自らが積み立ててきたものであり、その時々の経済情勢により、国によって様々に調整されています。最も大きな社会保障費である医療費公費負担の増大化は「高齢者」自らが抑制可能な公的

支出です。「高齢者」が健康でいれば医療費はかかりません。理想は「その日」が来る寸前まで元気で「病院知らず」であればいいのです。そうは言っても、なかなか理想通りには行きません。しかし、その理想に近づく努力はするべきではないでしょうか。私たちは健康の源は身体と心にあると考えました。それぞれの「高齢者」に合った適度な運動と、「今が幸せ」と思う心。これらを考えてみました。しかも喫緊の課題とするために「あなたの命があと一年だとしたら」と考え、直ちに行動に移すべきと皆さまにも提案いたします。

a.楽しむ基本は健康

高齢者が健康で元気に過ごすためには、身体を適度に動かすことが大切と言われています。無理なランニングや筋力トレーニングをしたり、ジムに通う事は必要ないでしょう。若い時と違って無理のきかない体ですから、無理しないで楽しく体を動かすことが大切です。体を動かすと同時に大切なことが、ストレスをためない事、高齢者は精神が不安定になりやすく、そこから鬱などの心の病気を患ったり、心疾患などの病気にかかりやすくなると言われています。ストレスは免疫力を低下させる原因にもなるので、運動やストレッチなどを通して体の循環機能を上げましょう。体を健康に保つことが心の健康にもつながり、心的ストレスも予防することが出来ます。

b.食生活

高齢者の健康を考える際、最も重要なのが毎日の食事だと言われています。中高年期には生活習慣病などを防ぐための、低カロリー食が推奨されますが、高齢期に入ると自然に小食となり、脂ものを避ける傾向が出てくるため、生活習慣病の予防よりも栄養をまんべんなく摂ることを優先して考える必要があります。小食になると好きなものや食べたいものが食事の中心となり、身体に必要な栄養素が欠乏しやすくなります。必要な栄養素をまんべんなく摂ることが健康を維持していくポイントになります。

c.心の健康

自由で健康な老後を過ごすには、身体の健康の他にも心の健康が不可欠です。一般的な高齢者には、自由な時間が増えてきます。どのように時間を過ごしたらよいのか、何も取り立ててすることがない、思いつかない、となると、人の心はネガティブになってしまうもの、次第に心の健康も損なわれてしまいます。心の健康を維持するには、そのようなストレスを少なくすることが大切です。余暇の時間の過ごし方もそうですが、人間関係や家族関係を円滑に保つことも心の健康維持につながります。心が沈んで来たと思ったら、それを一人で抱え込まない事です。友達や仲間、子供、孫、など若い人と関わるのも良いでしょう、地域社会への参加などでの新鮮な体験を通して生きがいを見出すのも、心を健康にし明るくするための方法です。

d.健康と睡眠

高齢者には、早く寝て早く起きる生活を送っている反面、睡眠不足に悩まされている方も少なくありません。若者の睡眠不足とは違い、高齢者の不眠症状は、加齢に伴う睡眠の浅さ、寝つきの悪さが原因ともいわれています。睡眠不足は鬱（うつ）や注意力の低下など、様々な身体的リスクを伴います。睡眠導入剤を使って眠りつ

く場合、だんだんとその量が増えていくというような問題も起こりやすく、逆に不眠を放置して夜眠らないと、心疾患や肥満のリスクを高める可能性があります。不眠は高齢者には認知症を発症させる原因になるともいわれています。規則正しい睡眠は、食生活や運動と同時に健康に影響を与えるものです。眠るのがもったいないと思った時も、意識的に布団に入るように心がけましょう。また体に合った適度な運動も快適な睡眠の手助けになります。

e.生活のリズム

高齢者の健康は毎日の生活習慣にかかっていると言われています。高齢者は体の免疫機能、骨、筋肉組織、内臓、などあらゆる部分の機能が徐々に低下し、病気にかかり易くなっているからです。生活が不規則になり、さらに食生活も不規則になると、病気を抱えるリスクは非常に高まります。高齢者の日常生活の中でも、特に深刻なのが前述した「睡眠」です。人は高齢になると眠りが浅くなり、夜中や明け方に目が覚めて起床時間前に何度も目が覚めてしまったり、睡眠のトラブルが多くなります。早い時間に眠くなるのは、早い時間に起きるからであり、早く起きるのは早い時間に寝るからで、これは切り離せない相関関係にあります。避けられない高齢者の特徴です。ご自身の日常生活スタイルと合致する睡眠時間帯を設定してご自身に合った生活のリズムを作り、実践していきましょう。

f.老いへの理解

人間も動物も、だれでも避けたいと思っていても避けられないのは「老い」ではないでしょうか。生き物は誰しも寿命がくれば死にいたります。どんなに健康な人でもある日を境に死が身近になります。老後に入ると、誰もが一日でも長く生きたいと思う事ですが、老いるという事は、あくまで自然なこと、自然に歳を取っていくことも受け入れることです。

g. 仲間と過ごす楽しみ

人は、生きてきた環境や物事の捉え方、考え方は様々ですが、気の合った仲間と過ごす時間や体験が大切なことは皆が承知しています。趣味を共通にした友達との交流機会をたくさん持っている高齢者は元気で、はつらつとしている人たちが多いようです。

運動でも文化的なことでも共通の趣味を通じて、教えたり教わったり、気遣いながら、共通の目標に向かっていくことで、大変なことや難しいことでも仲間と一緒なら解決できる。さらに、仲間と喜びを共有することでその喜びは倍加するでしょう。では仲間がいない人は不幸なのでしょうか。日本の高齢者は友達付き合いが少ない。内閣府による日本、米国、ドイツ、スウェーデンの 60 歳以上の男女を対象にした意識調査で、日本人の、こんな傾向が明らかになりました。この調査のまとめとして、内閣府は「高齢者が地域社会から孤立しないように社会参加を促す取り組みが求められる。」としています。そして、私たちのアンケート調査にもあるように、高齢者が一人で楽しむ方法は多くあります。テレビ、ビデオ鑑賞、読書、植木、菜園、手芸、絵画、ウォーキングなど一人で楽しめることはたくさんあります。目的や時間を決めず、ふらりとご近所を散策すれば見慣れた街並みも季節と共に違っ

て見えることでしょう。一人でも、子供の夏休みの日課表のように、何時に起床。何時に朝食。何時から掃除。など日課表に沿って規則正しい生活を送ること。また、家事などの仕事を組み入れて自然に体を動かす機会を作ることも考え方で「楽しみ」に変えることも出来るでしょう。けれども「一人遊び」を高齢者が続けていては、心の健康、体の健康を維持するにはよほどの堅固な意思が必要になると思います。

高齢者の性格にもよりますが、一般的に歳を取ればとるほど友達の数も減っていき、新しく友達や仲間を作るのは子供の時と違って簡単ではありません

では、どんな友達や仲間を作れば高齢者の心と健康にとって良いのでしょうか。これはやはり異性ではないでしょうか。人間の本性として結局は異性を求めるのではないでしょうか。ですが、そこに恋愛感情が入ると同性以上のトラブルもありますよね。ですから、恋愛感情は持たないことです。従って恋愛感情までいかない異性の友達をたくさん作ったらいかがでしょう。

高齢になると、人は頑固になるといいます。同性だと意見の違いで、何かとトラブルにもなりやすいので、異性の方が友達としてはいいのでしょう。

何故、老後に友達を作る必要があるのでしょうか、友達を作ることで得られるメリットについては前述の通りですが、現在の日本に蔓延している異常な老後不安は、本質的には経済的な理由というより人間関係の希薄化が理由だと思われます。単的にいえば、経済的にそれほど裕福ではなくても、この友達ならば困った時にきっと助けてくれる、という人が居れば不安にならないはずです。仮に頼れる子や家族がいなくても、きちんとした友達や仲間を作っておくことも心の健康のためには重要なことではないでしょうか。友達が支えになることは高齢になると、結構あるでしょう。見栄を張ったり、背伸びしたりしなければ、素敵なお付き合いができる友達が出来るでしょう。

h. 老後の友達の作り方

誰かが話しかけてくれると思っている姿勢では新しい友達や仲間は生まれないかも知れません。自分が孤独や孤立から逃れたいと思ったら、新しい友人を求めるアクションを起こす必要があるでしょう。自分の関心事を共有したり、共感できる人と接することが出来れば、友達や仲間になれるチャンスがあるでしょう。高齢者の友達付き合いは、より気軽でプレッシャーの少ないものが良いかも知れません。自分の意見や経験に強く固執したり、他の人の考え方に難癖付けたりするのは、絶対にしてはいけないことです。なぜなら、すべての高齢者は人生経験豊かで、皆、様々な考えや立場の持ち主であることをお互いに認め合い尊重しあう必要があるからです。あなたの人生があと一年しか無いとして、現在の友達仲間を大事にして、楽しい日々を過ごす。友達や仲間が少ないと思う人は早速アクションを起こしてみてはいかがでしょう。

i.楽しむ秘訣

“人生を楽しむ秘訣”をインターネットで検索してみると、多くの情報があります。

アルフォンス・デーケンは著書「よく生き　よく笑い　よき死と出会う」のなかで、「中年期の八つの危機」が誰でも、遅かれ早かれやってくると言っています。

①時間意識の危機 ： 残されている時間が少ない。だから貴重な時間を有意義に、、、。

②自分の役割意識の危機 ： 自分の存在が他から認められてもらえない。

③対人関係における危機 ： 頑固、協調性・柔軟性が失われていく。

④価値観の危機:時期や立場によって価値観は変化する。価値観の見直しが必要。

⑤思いわずらう危機 ： 健康・将来に対する不安。精神エネルギーの消耗。

⑥平凡な人生の危機 ： マンネリ化（倦怠・怠惰）。潜在的未開発の能力は 95%。

⑦死に直面する危機 ： 身近な人の死に直面する。自分自身の死。

⑧真面目になりすぎる危機 ： 真面目の過ぎると良くない。ユーモア感覚、笑いを。

以上の八つの危機がやがてくることを事前に分かっていれば、その事実から逃避することなく、積極的に対応することも可能でしょう。そして、「人生を楽しむための究極的な九つの方法」には、

①様々な変化に対応する。
②やりたいことをやる。
③できないと思わない。
④目標を持つ。
⑤健康に気をつかう。
⑥笑顔を忘れない。
⑦他人の目を気にしない。
⑧完璧を求めない。
⑨自分を信じて自分を愛す。

とありました。

しかし、一方で「何をやっても楽しめない」、アドバイスを受けても、「そう思えない」という方もいます。自己限定、自己チュー、将来への悲観、これらはすべて自己否定の思い込みのなせる業（ワザ）ではないでしょうか。

地球上に存在するすべての物が「他の存在から喜ばれたい」と思いがあるから、人知れず咲いている花に「美しいネ！」と呼びかけたくなる。鳴く小鳥に「ありがとう！」と声をかけたくなるのでしょう。ファイナルステージに立っている方にも、「そこに居てくれるだけで、生きていてくれるだけでありがとう」と心から感謝の声掛けが出来る人。そんな人こそ、人生を楽しむ秘訣を知っている人なのではないでしょうか。

V 「リビングウィル、葬儀とお墓」調査

a. アンケート用紙２　（リビングウィルと葬儀とお墓）

問２ リビングウィル(living will)とは、あなたが最後の旅立ちを迎える前に終末期の医療を受けることになった時にご自身の最後をどんな形にしたいのか生前に残す、医療やケアに対するご自身の意思の表明書です。(以下から一つだけお選びください)

A29 リビングウィルを知っている
A30 リビングウィルを聞いたことがあるが詳しくは知らない。
A31 知らない
A32 詳しく知りたい
A32 その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

問３ ご自身の葬儀・葬式についてご家族と話し合ったことはありますか。(以下から一つだけお選びください)

A33 詳細に話し合っている
A34 少し話し合ったことがある
A35 話し合ったことはない
A36 話し合える状況にない
A37 その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

問４ ご自身の葬儀・葬式はどのような形を望みますか(以下から一つだけお選びください)

A38 一般的な葬儀・葬式
A39 家族葬・親類葬
A40 直葬（火葬のみを行う）
A41 一般的な葬儀・　　なく「お別れの会」形式で行う
A42 その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

問５ あなたはご自身のお墓を用意していますか(以下から一つお選びください)

A43 檀家となっているお寺に用意されている
A44 野地墓・自家墓地（一般地にご自身の墓地・お墓がある。又はそこに新しく墓を建てる）
A45 一般霊園にお墓がある
A46 まだ用意していない
A47 その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

問６ 戒名はどうされますか(以下から一つお選びください)

A48 檀家となっているお寺の住職に任せる
A49 檀家となっているお寺の住職からご自身が希望する戒名を授かる
A50 宗教・宗派の事情で戒名は付けない
A51 ご自身の意思で戒名は授からない
A52 残された家族に任せる
A53 その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

ご協力ありがとうございました。
講堂後方の回収箱もしくは学校事務局へお願いいたします。

Ⅵ　リビングウィルとは

a. リビングウィル

　リビングウィルとは生前の意思という意味の英語の翻訳です。[lvingwill]生前に行われる、尊厳死に対してであれば「尊厳死の権利を主張して、延命治療の打ち切りを希望する」というような意思表示のこと。またそれを記録した「遺言書」などのことです。インフォームド・コンセントの浸透とともに、このような考え方が広まってきました。その他に葬儀の方法や臓器提供の可否などがリビングウィルの対象として論じられることも多いようです。

　尊厳死を望む場合であれば、死に直面した患者が自らの意思で延命治療を拒み、死を迎えようとする考え方です。その場合には「苦痛を取り除くことを目的とする安楽死に対して、無理な延命措置により患者の尊厳が損なわれるのを避ける」ことが目的である場合もあります.

1994 年に日本学術会議は、尊厳死容認のためには

① 医学的にみて患者が回復不能の状態に陥っていること

② 意思能力のある状態で患者が尊厳死の希望を明らかにしているか、患者の意思で確認できない場合近親者など信頼しうる人の証言に基づくこと。

③ 延命中止は担当医が行うこと。

以上 3 つを条件としてあげています。

b. リビングウィルの重要性

「リビングウィルの表明がないことによるデメリット」

① 主治医や医療チームに対して、自分の最期のあり方を説明出来ずにいる状態ではそのまま延命治療処置が施される可能性が高く、最悪の場合、管だらけ、（スパゲティ症候群）の状態になり、死の瞬間まで苦難な状態が続きます。

② あなたの意思表示を反映したリビングウィルがなければ、残された家族が、あなたの最期（死亡）に「根拠のない判断」をしなければならないことになり、その心理的負担は、計り知れないものがあります。

③ あなたの意思が分からない為に、延命措置に入り、残されるご家族は体力的にも、精神的にも疲労が重なり、病院に来ることが苦痛となり、共倒れの可能性も高くなります。

④ 現在の医療現場の実態は「リビングウィル」の作成で、尊厳死の意思決定を明確にしておかない場合、延命措置に入る可能性が高くなっています。

⑤ あなたの「終末期」を担当する主治医も医療チームも最期の判断に苦しみます。あなたもあなたのご家族も苦しむ時間が増加する可能性があります。

⑥　「リビングウィル」を作成し、明確にしていない為に、「こんなはずではなかった」という思いが駆け巡り、後悔しながら死の瞬間を迎えることになります。

しかしこの「リビングウィル」に関して医療界や宗教界など様々な分野で議論は続いています。1998 年、宗教的理由から、輸血拒否の意思を明らかにしていた、宗教団体に属するガン患者の意思に反して、医師があえて輸血したという事案において、東京高等裁判所が、患者の同意を必要とし、各個人が有する自己の人生のあり方（ライフスタイル）は自らが決定することが出来るという、「自己決定権に由来するもの」で「いわゆる尊厳死を選択する自由」も認められるべきものと説いたことは、大きな反響を呼びました。聖路加国際病院は 2016 年 6 月、「私のリビングウィル。自分らしい最期を迎えるために」を作成し発表しています。

そこでは、「リビングウィル」とは、生前に発効される遺書のこととしています。通常の遺書は、亡くなった後に発効されますが、「リビングウィル」は、生きていても、意思表示の出来ない状態になり、その回復が見込めなくなったときに発効するとされています。それは、ご本人の意思が確認できない「まさかの場合」現状では,ご家族や医療者の価値観で治療が決められがちです。でもこれを行使すれば、最期までご本人の価値観を尊重した治療が出来ます。そして、ご本人の意思が確認できないために生じている、不適切な治療を減らすことが出来ます。

例えば,ご本人にとっては、不本意な、人工呼吸器の使用や継続的な栄養補給によ延命措置等でであるといいます。「リビングウィル」を残していない場合、家族は、根拠のない憶測で、あなたの最期を判断しなければなりません。その苦しみはあなたが亡くなった後も続きます。

「リビングウィル」を作成して、意思を明確にすることは、残されたご家族を守る事にも繋がるのです。そして、この不要な延命措置を無くすことは、増加する高齢者の公的医療費を減らすことにも繋がります。あなたの判断能力があるうちに「リビングウィル」を作成して意思表示を明確にすることは、とても大切なことなのではないでしょうか。

Ⅶ　一年後に託す、旅立ちの葬儀とお墓

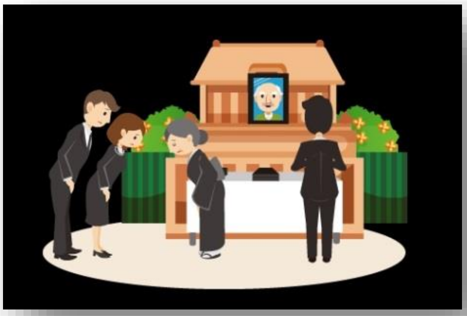
残りの命があと一年になると、終末期医療の意思表明や旅立った直後に取り行われるであろう葬儀について、そしてお墓をどうするのかという事についても、考えておかなければなりません。

a. 希望の葬儀

葬式についてのアンケート結果を見てみると、自分の葬式について「家族と詳細に話し合っている」が 10 ％、「少し話し合った事がある」が 48 ％に対し、「話し合った事はない」が 41％でした。58％の方が、家族と葬式について何らかの話し合いの

機会をすでに持っているという状況のようです。自分が望む葬式の形としては、「家族葬」が 66%、「一般的な葬式」が 18%、「直葬（式は行わず火葬のみ)」が７%、「お別れの会形式で行う」が 4%でした。近年は家族葬希望が増加し、今では家族葬が一般的な葬式になってきた事がうかがわれます。家族葬にしても、仏教による葬式が多いと思われますので、家族葬と一般的な葬式で 84%の方が僧侶による読経がある葬式を望んでいるようです。直葬（式は行わず火葬のみ）とお別れの会形式を選択された方が 11%でした。葬式と仏教との係わりについて疑念をもっているのか、葬式について独自の考えを持っているのかも知れません。

一年後の葬儀のすべては、家族が決める事になります。自分はすでにおりません。葬儀の終わった後で、家族が「果たして、これで良かったのだろうか」と後悔しないために、どうしておいたら良いのでしょうか。家族の葬儀後の後悔を防ぐためには、本人の要望が叶えられている事が重要です。家族と葬儀についての話を、具体的にしておく事が大切です。見送る側と見送られる側の気持ちの共有が大切なのです。エンディングノートを活用して、文字で自分の希望を残しておくことも大切だと思います。見送る側の家族と葬儀の話をするときに、何から話せばいいのか、何をどう話せばいいのか、何を具体的に決めたらいいのか、けっこう難しいと思いますが、残りの命があと一年しかないとしたら早めに決めておいた方が良いと思います



参考としていくつかある葬式の種類の中、近年急増している「家族葬」と「直葬」について説明します。

家族葬

近親者などごく近しい人だけで行う葬式です。15 年程前から都市部を中心に急増しています。10～20 人程度の規模を指すことが多いですが、50 人規模でも家族葬としている場合もあります。一般の葬式が小さくなっただけで、葬式の流れは変わりません。簡素なイメージがありますが、豪華に行ってもかまいません。

直葬

「ちょくそう」あるいは「じきそう」と読みます。通夜や告別式などの宗教儀式を行わずに、直接火葬することを言います。都市部を中心に広がりつつあります。都市部では 2010 年頃に１割、2015 年段階で２～３割になったとみられ急速に拡がっています。

b. お墓の備え

お墓事情をアンケートから見ると、「檀家になっているお寺に用意している」が 42%、「野路墓・自家墓地（一般地にあるお墓）に用意している」が 13%になっています。そして、「一般霊園にお墓がある」が 19%となっています。74%と４人中 3 人の方が、すでにお墓を用意されているようです。対して、「まだ用意していない」が 23%となっています。

葬儀の簡略化は時代の趨勢であり、後戻りすることはないでしょう。社会背景には家族制度の崩壊という流れがあります。そして、残る課題は、火葬されて残る遺骨をどうするかという問題です。現在の日本では土葬が禁じられているわけではありませんが、ほとんどの地域で規制されており、ほぼ 100%が火葬されます。そうなると遺骨が残り、それをどこかに葬らなければなりません。お墓にかかる費用はかなりのものですし、そのうえに核家族化の社会傾向の中で墓を守っていく人（墓守）が少なくなりました。その結果、従来のような墓を造らないという選択がされるようになってきています。

お墓の分類には明確な定義はなく、多種多様な言葉が使われていますが、いくつかに分けて説明してみます。

石墓

墓地に石製の墓標（墓石）を建てるもの。「家墓」と「個人墓」があります。墓石の形は「和型」と「洋型」に大別できますが、ユニークなものもあります。

納骨堂

大きな建物に多数の人の遺骨を納めるものです。「遺骨のロッカー」とも言われ、納める遺骨は１スペースを１人で使用することもあれば、家族で共有できる施設もあります。

永代供養墓

遺骨を骨壺から出して、複数の人と一緒に埋葬するお墓です。納骨堂、樹木葬に納められた遺骨も、一定期間を過ぎれば永代供養墓に移されることが多いようです。ほかのタイプのお墓と比べて、購入費が安いのも特徴です。

樹木葬

草木を墓標にするお墓です。草木は故人１人につき１本もあれば、複数人で１本の場合もあります。

他にお墓を持たないという方法もあります。

散骨

遺骨を１～２ミリ程に粉砕し、海や山に撒くという方法です。海に撒く海洋散骨がポピュラーですが、山林に撒くケースもあります。

手元供養

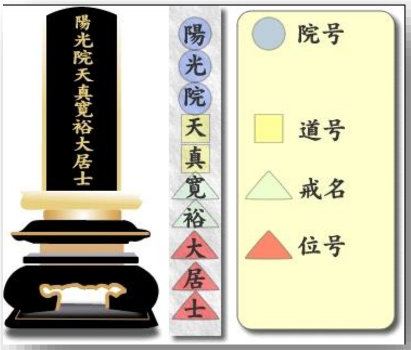
遺骨を手元におくという方法です。遺骨を入れたプレートやペンダントを身近に置いたり、パウダー粉骨にしてガラス容器に入れて、いつも目の届くところに置くというタイプもあります。

０(ゼロ)葬

火葬した後、火葬場で遺骨を引き取らないという方法です。

お墓をどうするかと考えると、仏式ではお寺との関係という問題もでてきます。国家統治の必要から仏教が利用され、檀家制度と葬儀が結びついたと言われますが、改めて葬儀の意味や宗教儀式の意味について考えて見たいところです。

c 戒名について



「檀家になっているお寺の住職に任せる」が36%、「檀家になっているお寺の住職から自身が希望する戒名を授かる」が３％、「宗教・宗派の事情で戒名は付けない」が６％、「自分の意思で戒名は授からない」が 11%、「残された家族に任せる」が 43%、という結果でした。

お寺の住職に任せたり家族に任せるといった、自分で積極的に選択したり判断しないという人が 79%でした。仏教形式による葬儀に対して慣習として対応してしまっていたり、もうその時に自分はいないのだからと、他人事として考えているのかも知れません。　「戒名」の意味についての知識や情報がないのかも知れません。そこで「戒名」の意味について考えて見たいと思います。　「戒名」（浄土真宗では法名・日蓮宗では法号）とは、受戒（仏教徒になるために、信者が守るべき戒律を守るという誓いをたてること）の際に、出家者あるいは在家信者に与えられる名。仏の弟子になった事をあらわす名前です。仏教では本来生前に与えられるものですが、中世末期から死者に対して与えられるようになりました。　どんな「戒名」を付けるかによって、お寺に支払う戒名代（お布施）の金額も大きく異なります。15 万円程から 100 万円またそれ以上になります。　アンケートでは、「自分の意思で戒名を付けない」が合計で 11%ありました。俗名（生前の自分の名前）が良いとしているのでしょうか。慣習で戒名を付けたくないのでしょうか。戒名の意味が理解できないので付けたくないのでしょうか。戒名にかかる費用がもったいないと考えているのでしょうか。　このアンケートの結果を、一年後の自分の葬儀とお墓を考えるうえで参考にしていただけたら幸いです。葬儀もお墓についても、「慣習」以外社会的にどうしなければいけないというような決まりは特にありません。自分で納得できる葬儀の希望と、お墓のかたちを、見送る側の方に伝えておく事をおすすめします。

d. 遺言

遺言について調べました、日本公証人連合会発行の「公正証書」「遺言のしおり」によると、遺言をする場合には、自筆証書と公正証書による方法があります。
特に遺言が必要な場合としまして

①夫婦の間に子がない場合で民法の条文と自分の考えとに相違があるとき
②相続人同士が不仲または疎遠なとき
③相続人以外の人に財産を分けてあげたいとき、例えば長男が死亡した後、その嫁が亡夫の親の世話をしている場合等
④相続人がまったくいない場合、この場合には、遺産は特別な事情がない限り国庫に帰属します。そこで親しい人、世話になった人にあげたいとか、社会福祉

法人寺・教会等に寄付したいという場合等です。

自筆証書遺言にはいろいろ面倒があり、家庭裁判所の関与も必要としています。

一方、公正証書遺言は、公証人が遺言する人の話を聞いて作成するもので、家庭裁判所の検認も必要ないため、すぐに執行が可能です。ただし法令に定めた手数料がかかります。

どちらも、リビングウィルとは異なった形式と効果ですが、残された者への意思伝達手段として考えてみてもよいのではないでしょう。

Ⅶ　終わりに

昨近、高齢者に対する風当たりが厳しくなっているように感じます。高速道路の逆走、誤発進事故、高齢者医療費の増加による財政圧迫論、年金支給額引き下げ等々、連日のように「高齢者」関連記事があらゆるマスコミで取り上げられます。実際には日々、青年層、壮年層の起こす事故、事件が警察庁白書によれば、同様に発生しているにも拘らず、「高齢者」の文字に一斉に飛びつくマスコミ。何か大きな意図があるのではないかと疑ってしまいます。

私たちは高齢者が、多くの心許せる仲間を作り、楽しく過ごすことこそが、健康維持に繋がり、他者に迷惑をかけずに「その日」を迎える。そのことが、強いては社会に対する最後の責任・役目と考え、このレポートをまとめました。

冒頭でも記した通り、65 歳以上の高齢者が全人口の 25％を超えています。高齢者の社会に与える影響力は想像以上に増大しています。英国の EU 離脱の国民投票に高齢者の意思が大きく反映してるとも、トランプ大統領の誕生にもアメリカの保守的な高齢者の意思が大きく影響を与えているともいわれています。

決して高齢者 VS 若者という図式ではなく日本の高齢者も、将来の子や孫の時代のために、何をしなければならないのか。「あなたの命があと一年しかない」として「今」何をすべきか考えてみる必要があるのではないでしょうか。

ᔕᔕᔕᔕᔕᔕᔕᔕᔕᔕᔕᔕᔕ　参考資料　ᔕᔕᔕᔕᔕᔕᔕᔕᔕᔕᔕᔕᔕ

≪文書文献≫

- 産経新聞出版 終活読本ソナエ　Vol.9,10,11
- 弘園社 小林正観著「生きる大事・死ぬ大事」
- 新潮社 Alfones Deeken 著「よく生き　よく笑い　よき死と出会う」
- 長寿科学振興財団　　ご長寿健康ネット
- 内閣府 27 年度高齢社会白書調査
- ライブドアニュース　「意外と難しい社会に出てからの友達づくり」
- (財)健康･生きがい開発財団「高齢者の仲間づくりによる生きがいと健康づくり」
- 加藤諦三著：死ぬことが人生の終わりではない。インディアンの生き方
- 三浦朱門著：人生の終わり方
- 厚生労働省資料、警察庁資料
- 聖路加国際病院　「私のリビングウィル」　自分らしい最期を迎えるために
- ブリタニカ国際大百科事典
- 「老後の健康/老後の生活大百科」

≪施設見学・講師≫

滑川町霊園

千代田メモリアルランド

伊藤社員

東松山市寺院

神戸妙昌寺

村井惇匡住職

鳩山町病院

麻見江ホスピタル

馬場眞美子理事長