

## はじめに

親が病気になったらどうしますか？

介護が始まったら？

認知症が始まったら？

そして、死んでしまったら？

お墓は？

遺産は？

これらの問題。手をつけられないパンドラの箱になっていませんか？

この本は、親が元気なうち（生きているうち）に話しておきたいこと、やっておきたいことがわかる本です。

私は、葬儀社の役員として、年間1000件以上のお葬式や供養などの相談に15年間携わってきました。子どもが親を見送るといふ儀式に何度も立ち会ってきました。

同時に、親が死ぬことで起きる悲劇も多く見てきました。

たとえばお葬式。

故人の意向で家族葬にしたものの、親戚からはなぜ派手に見送ってやらないのか？と非難される。なぜあの人を通夜に呼んで、我々を呼ばないのか？と詰問される。

たとえば介護、医療。

娘のあなたがしっかり介護していれば、もっと長生きしたんじゃないか？と心ない言葉をかけられる。

延命措置をするかどうか、苦渋の決断を迫られる。殺したのは私なのかもしれない……と、今でも十字架を背負っている。

たとえばお金。

親の死後、銀行の口座が凍結されて、なかなかお金を引き出せない。葬式代の200万円を肩代わりしなくてはならず、苦勞した。

その他にも、親のわずかな遺産をめぐるって、骨肉の争いに発展するご遺族たち。だれが墓の管理をするのかという、墓守問題などなど。

嘘みたいな本当の話がたくさんあります。親の死は、大きな悲しみとともに、大きなトラブルも招くのです。

葬儀社を営む一方、私は家庭の事情で祖母の成年後見人になり、介護を経験します。祖母は87歳。気づいたら認知症を発症していました。おかしいな？と感じてから1か月後には、家中に便を塗りたくっていました。自宅での介護は困難を極め、介護施設に入れることに。入所の際には書類を提出し、祖母についていろんなことを質問されました。

「今までどんな病気にかかったか？」「好き嫌いはあるか？」「どんな趣味があるか？」しかし何も答えられませんでした。大好きな祖母のことを、私は知ったつもりで、何も知らなかったのでしょうか。だから後見人になるのも、介護施設に入所させるのも、とても苦労しました。

入所してから半年後、祖母は亡くなります。

しばらくの間、本当に私の対応は正しかったのか、祖母をもっと理解していれば、何かできたんじゃないかと自分を責め続けました。つらく悲しい時期でした。こういった経験から、一般社団法人日本クオリティオブライフ協会を設立。終活の重要性や生前整理の大切さについて、全国で講演させていただいています。

自分や我が子ならまだしも、親のことを考えるなんて……と感じる気もち、わかります。面倒なものわかります。

けっして楽しい作業ばかりでもありません。

しかし、いつか決めねばならぬときがきます。

そのタイミングが親の死後だった場合、大変な苦勞をすることになるのです。だから、親が元気なうちに、話しておきましょう。決めておきましょう。

この本を通じて、親のことで悩んだり、苦しんだりする人がいなくなるように——。心からそう願っています。

はじめに

12

## INTRODUCTION

## 親と話をする以前の話

親と話してほしい6つの話

22

親とのコミュニケーションのとり方

29

親子だから、すぐにわかり合えるとは限らない

30

親と距離を縮めるための5つのポイント

31

自分のパートナーとも話し合っておく

34

## CHAPTER 1 体・心の話

親の肩をさする

36

いっしょに旅行する

39

悩みごとを相談する

42

人間ドックをプレゼントする

44

健康診断の結果をいっしょに見る

46

お薬手帳をいっしょに見る

48

病院に付き添ってみる

50

病歴を確認しておく

52

## 2 病気・介護の話

好きな食べ物を聞く

55

インディングノートを書くのをすすめてみる

57

どこで最期を迎えたいかを聞く

60

幼かったころの話をしてみる

62

親のなれそめを聞く

64

「ありがとう」を具体的に伝える

66

親にしてあげたいことを、言葉で伝える

68

親の認知機能を知っておく

72

親の代理で判断する人を決める

76

体の自由がきかなくなったときの住む場所を話し合う

78

一度、高齢者総合相談センターに行ってみる

80

介護認定を受けて、サービスを受ける

82

ケアマネジャーを選ぶ

84

ケアマネジャーといっしょにプランを考える

86

介護施設は、特養、有料、グループホームを見学する

88

## 3 お墓・お葬式の話

だれに世話を頼りたいかを聞く	92
親の入れ歯を洗ってみる	95
お見舞いに来てほしい人を聞く	98
延命治療について話し合っておく	100
いっしょにお墓参りをする	104
菩提寺、お墓の場所、継承者を確認する	106
お墓がない場合、必要かどうかを話し合う	110
遺骨の行方を話し合う	114
どんな供養がうれしいかを聞いてみる	116
どんなお葬式にしたいかを聞いてみる	119
信じている宗教について聞いてみる	123
葬儀社を決めておく	125
好きな花を聞いておく	129
6親等までの親族を把握する	131
友人のリストをつくってもらおう	133

CHAPTER 4 お金の話

親の資産を把握する

どの金融機関に口座があるかを確認する

不動産の種類、所在、名義人を確認する

加入保険の種類、契約者、受取人を確認する

住宅ローンや借金を確認する

株券や貸金庫の有無を確認する

高価なものはお金に換える

できないことは「できない」と言う

親を取引先だと考える

仕事がいちばん楽しかったときの話を聞く

父親、母親のどちらにも確認する

CHAPTER 5 相続の話

相続人を知る

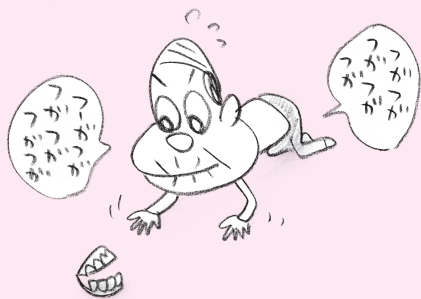
相続のトラブルになりそうなことを整理する

自分よりも若い弁護士に相談する



## 6 実家の片づけの話

成年後見人について話し合う	168
遺言書を準備してもらおう	172
いっしょに片づける日を決める	178
安心で安全な家になるように片づける	182
使うもの、使わないものに分ける	184
勝手に捨てない。ゆっくり片づける	186
いっしょにアルバムを見る	188
何も置かない6畳一間をつくる	190
入院セットをつくる	192
介護施設に持っていけるものを考える	196
あたらしいペットは飼わない	198
思い出の品にリメイクする	200
おわりに	202
監修してくださった専門家みなさん／参考文献	206



## INTRODUCTION

親と話を  
する  
以前の話

## 親と話してほしい6つの話

「親と話して、いろいろ決めなきゃいけないのは薄々気づいてる……。でも一体何か話せばいいの？」

こんなふうにも思っている子ども世代の人、多いはずです。気もただけが焦っている人もいるでしょう。この本はそんな人のために、6つの章に分けて親と話すべきことをまとめました。

- ◆ 体・心の話
- ◆ 病気・介護の話
- ◆ お墓・お葬式の話
- ◆ お金の話
- ◆ 相続の話
- ◆ 実家の片づけの話

これらを押さえておけば、実務的な備え、心の準備ができます。そして**親に、自分に、後悔しない決断ができるようになります。**それぞれくわしく見ていきましょう。

1  
つめ

## 体・心の話

あなたは親のこと、よく知っていますか？ たとえば好物や趣味、今の健康状態、青春時代や仕事、友人のこと。

自分には関係ないと、今は思うかもしれませんが、でも

「ああ、もっと話しておけばよかった」

「俺は親父のこと何も知らなかった」

と思う日が必ずやってきます。それは親がこの世から姿を消す日です。まずは今の親を知るところから始めてみましょう。

とくに**健康状態を知ることは大切**。病気を早期発見できますし、何より親の老いを現実として受け入れる準備ができます。

この章では、最初に親と話しておきたいことをまとめています。

## 病氣・介護の話

病気になる。認知症を発症する。歩けなくなる。これはどんな親でもあり得ること。親がこういった状況になったとき、**最終的に判断をしていくのは、子どものあなたになるでしょう。**たとえば、どこの介護施設に入るのか、延命治療をするのかしないのかなど、大事な局面で選択を迫られます。「そんなのはそれぞれのパートナーがやるべきだ」と思うかもしれませんが、長年連れ添ったパートナーが弱っているのを見ると冷静な判断をするのはむずかしくなります。とくに高齢者は、体力、判断力ともに弱っているのではおさらです。

親の希望がわからないまま、治療方針や介護プランを決めるのは迷いが多く時間もロスしがち。また、医者などの専門家から言われることに同意するだけになってしまいます。あらかじめ**親の意思を知っておけば、それにそった判断をしていけばよい**ので、迷いも後悔も少なくて済むでしょう。

3つめ

お墓・お葬式の話

お墓やお葬式の話なんて「縁起でもない」「死んでから決めればよい」などと思っ  
ていたら大きな間違いです。

たとえばお葬式なら、事前準備をしなかった人のお葬式は平均370万円かかって  
いるのに対し、準備をした人は平均200万円で済んでいるデータが出ています。

お墓も、形態が違えば料金もまったく変わってきます。

**どちらも明朗会計になってきたとはいえ、まだまだ不透明な部分も多い領域です。**

また親が亡くなったとき、心の整理をするためにも、このふたつは重要な役割を果  
たします。お葬式は親の死を見届ける儀式。そして何よりお墓は心の拠り所となりま  
す。今のうちに親の希望を聞いておくことが大切です。

親の銀行口座が凍結してしまってお葬式代を引き出すのに苦労した。思いもよらぬ借金があつて青ざめた。生命保険の受取人が死んだ母親のままだった。こんなトラブルが続いています。

「お金の話をするのは、何だか気が重くて……」と言う人がいますが、**話さなかったことで損したり、苦労したりするほうが、よっぽど大変です。**

また、入院や介護には、当然ですがお金がかかります。お金は生きることを支える手段。人生のすべてではありませんが、親とお金について話しておくことは非常に大事なことです。

この章では、親と話して整理しておくべき、お金のあれこれについてお話ししていきます。

5  
つ  
め

## 相続の話

遺産相続でもめる映画やドラマを観たことはありませんか？ 家族が血みどろの争いをする姿がよく描かれますね。

「そんなのは架空の話。我が家は関係ない」と思っていたら大間違い。

親が亡くなったとたんに第三者がやってきて「法律上は私にもお金をもらいう権利がある」と言ってきたり、仲のよかったはずのきょうだいが「親父は俺にゆずると言っていた」などと言い出したりと、青天の霹靂へきれきのようなことがあるのです。

**争いごとは、心も体もむしばみます。** 体調を崩して寝込む人もいます。そうならな  
いために、この章では親と話しておくべき相続の話をまとめました。



## —実家の片づけの話

実家の片づけと聞くと、気が重い人は多いはずで

す。しかし、先延ばしにすると痛い目に遭うのは、子どもであるあなたです。

親の死後、半年以上かけて実家を整理した。業者に依頼したら想像以上に大金がかかった。家の規模にもよりますが、**時間とお金がかかるのは明白です。**

また、親がいなくなったら何を捨てるべきか、何を手元に残すべきか、判断に迷いますし、価値あるものをうっかり捨ててしまうこともあります。

とはいえ、何から始めたらよいのか、どう片づけたらよいのかわからないのが現実でしょう。

この章では、実家を片づけるときのポイントをまとめています。