

あなたらしい生き方を探そう!



ピバシニア

第26号

平成26年
4月30日号

特集 「シニアの悩みは何だろう？」

- ・シニアに聞く悩み事ランキング
- ・シニアの悩み110番の集計結果
- ・相談内容から見たことは？
- ・具体的な相談例の紹介
- ・電話相談からの社会提言

個人活動紹介

ピバシニア講座「家族群のメリット・デメリット」

「ルーエッセー」戦争体験を語り継ぐ

耳寄り情報 高齢者の睡眠は量より質



特集 シニアの悩みは何だろう？



～ 全国一斉電話相談「シニアの悩み110番」から～

◆ 2日間で149通の電話が殺到

毎年恒例の春の全国一斉電話相談「シニアの悩み110番」が3月22日(土)23日(日)の午前10時から午後5時まで2日間行われました。今回は午前中にNHKの取材が入り、テレビ・ラジオのお昼のニュースで紹介された後は、電話が鳴りっぱなしでした。4台の電話で対応しましたが、2日間で関東一円のほか、東北、長野、新潟・富山などから合計149件の相談がありました。

相談員は述べ30名で対応しましたが、ニュースで相続問題が最初にアナウンスされたこともあり、相続・遺言の相談が多数寄せられて、専門相談員は休む暇もなく相談に追われました。

◆ 70歳代の一人世帯の相談が1位

年代別にみると70歳代の相談が約42%で最も多く、次いで60歳代33%、80歳代14%という順でした。男性34%、女性66%ですが男性からの相談が増えてきました。暮らしの形態別に見ると一人世帯が41%、夫婦世帯31%、家族同居世帯28%という内容でした。一人世帯のうち三割は男性からの相談で相続問題と離婚の相談が多かったのが特徴です。家族同居世帯では、親子や夫婦、嫁姑関係の相談が多く寄せられました。

◆ 最も多かったのは相続・遺言の相談

相談内容からみると遺言・相続問題が38%で最も多く、2位は家族・親族問題22%、健康・医療関係が11%、住居、生き方と続きました。

相続に関しては基礎的な知識が低いことが共通しており、来年から施行させる相続税改正も知らない相談者がかなりいました。もめごとの奥には日頃から親子・夫婦・親族との関係がうまくいっていないのが原因で、相続の時になってさらに面倒なことになってしまうようです。

家族の問題は親子関係が崩壊して深刻になっています。家族の関係をよくする努力が不足している結果ではないかと思われます。その他、多岐にわたる相談がありました。

◆ 家族関係の崩壊からくる悩み

各世代の相談で共通していることは、家族関係の崩壊からくるトラブルや心配が目立ちました。とくに親子の関係がうまくいっていないために相続や贈与、住居問題までつながった相談になっていました。子供がいても一人暮らしの高齢者は「元気なうちは頼りにしたくない」と思いながら、「でも何かあったら助けてほしい」という思いを子供にきちんと伝えられないで悩んでいる人がかなりいました。

◆ 高齢期の悩み解消のために

自立して自分のことは最後まで責任を持つという高齢者が増えている中で、どのように終末期を迎えたらよいか大きなテーマと言えます。高齢期に利用できる社会的な制度をよく理解して、元気なうちに身辺整理をしておくことが大事だと思います。

また、家族や地域社会などすべての人間関係をよくする努力は必要でしょう。年齢を重ねるごとに角が取れて円満になる高齢者もいる一方、世間が狭くなりどんどん自己中心的になる人もいます。相談者はおおむね後者の人に多いということがわかります。

◆ 地域に出て社会性を維持しよう

深刻な悩みを相談してくる人に、最後に必ず聞いてみると、生きがいや趣味がないと言います。自分が夢中になれることや地域で居場所がある人はくよくよ考える暇もなく、もっとおおらかになって「残りの人生を楽しく生きよう」と前向きになれる。また友人知人が知恵を貸してくれることもあるでしょう。悩みは早く解決して毎日を明るく元気に生きたいものです。(Y)





◆ 旅行に行きたいが行けない

日経新聞の調査による、シニアに聞いた「望むこと」「悩みごと」の調査結果によると、やはり心配ごとの方が多くようです。その中で断トツの一位は「旅行に行きたい」という希望でした。70代の女性は「足腰が弱くなってきたので、迷惑のかからないうちに旅行したい」、70代の男性は「配偶者の介護に追われているが、時間ができたら温泉に行きたい」などシニアの楽しみは旅行することのようです。

毎日のように新聞をにぎわす旅行の広告には格安で魅力的な内容のものがたくさんありますが、行きたくても様々な事情で実現しないシニアも多いことが浮かび上がってきます。

◆ 健康や病気への不安がある

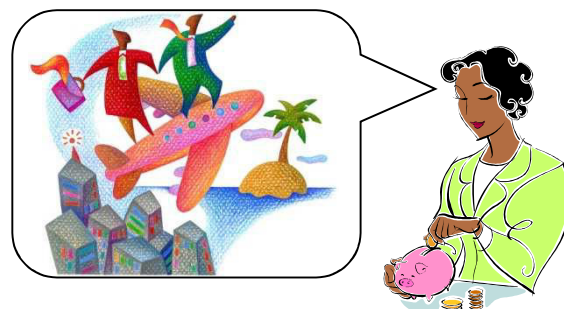
シニアの不安で最も多いのは「病気にならずいつまでも健康でいたいが大丈夫だろうか」という心配です。これはシニアに限らずだれでも望むことですが、老化現象で何がしかの不具合が現れてくるのがシニアです。

毎年健康診断を受けてチェックしているとかバランスの良い食事や軽い運動をして予防しているなど多くの方が健康を維持できるように努力していると思います。薬を飲んだり、リハビリをしながらでも、毎日元気で前向き過ごしたいものです。

◆ 認知症になりたくない

一番恐れていることは「判断力が低下して認知症になる」ことでした。とくに一人暮らしの方には深刻な問題です。認知症予防の情報はいろいろありますが、努力しても絶対にならないという保証はありません。その時の対策は元気な時から考えておくことが大切です。

まず、おかしいと思ったら早期に心療内科などで検査を受けることです。現在は様々な薬も開発されており、進行を遅らせることはできます。また、事前に成年後見制度の利用も視野に入れて元気な時に契約しておける「任意後見人」を決めておくことで安心でしょう。



◆ 老後の資金が足りない

先日の当協会の電話相談でも伴侶を亡くした妻からの相談で「年金だけでは暮らせないし、仕事ももうない。蓄えを取り崩しての生活が不安」という相談がかなりありました。子供には迷惑をかけたくないという思いが強く「資金が足りなくなったら、持ち家をいつごろ処分したらいいのか」という相談もありました。

早めにライフプランを考えておくことが大事です。手持ちの資金に年金収入をプラスして生涯収入を算出して、生活費、住宅費、医療費、交際費などの支出を計算して毎月どのくらいで生活すればいいのか目安を立てましょう。

何歳まで生きるのかは誰もわかりませんが、心配してたくさん蓄えておいてもお墓に持っていくことはできませんので、生きているうちに有効に使いきるのが理想です。「子孫に美田を残さない」方が「争族」にならないようです。

◆ 趣味や知識を共有できる仲間が欲しい

健康で経済的にも心配がない人の悩みは、やはり生きがいです。近所で挨拶する程度の人はいても、本音で付き合える友人はいないのが悩みです。特に男性に多く、家の中でも子供や妻の会話にはついていけず孤立していると言います。一日中パソコンの画面に向かっては楽しくありません。外に出て行く場所があることは何よりの生きがいであり健康法です。

仲間づくりはとりあえず何かに参加することからスタートです。地域の広報誌やホームページから興味のある講座やイベントを選んで、積極的に参加してみましょ。仲間ができればそこからどんどん世界が広がるはずですよ。(Y)



「シニアの悩み110番」の集計結果



<全国SLA 協会の「シニアの悩み110番」の集計結果>

<全国の電話相談件数> (東北は震災のため不参加)

北海道	東北	関東	中部	関西	東中国	中国	九州	合計
63	0	149	85	86	25	45	84	537

<男女別相談者数>

性別	人数	%
男性	181	33.7
女性	356	66.3
合計	537	100

<年齢区分による順位>

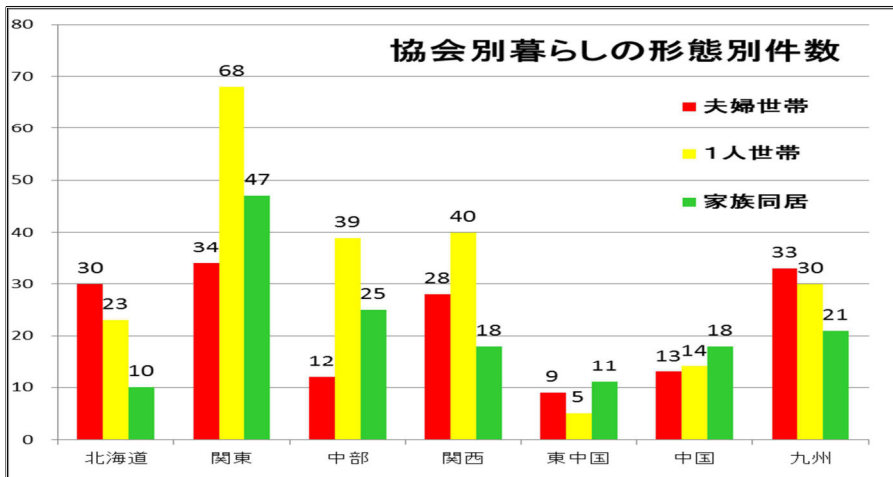
順位	年齢	人数	%
1	70歳代	226	42.4
2	60歳代	178	33.4
3	80歳代	76	14.3
4	50歳代	46	8.6
5	49歳以下	7	1.3

<相談内容順位> (上位5項目)

順位	相談内容	件数
1	遺言・相続	186
2	家族・親族	124
3	健康・医療	49
4	住居	34
5	介護・福祉	24

<暮らしの形態相談人数>

暮らしの形態	件数	%
一人世帯	219	40.8
夫婦世帯	168	31.3
家族同居世帯	150	27.9



ひとりぼっちと終活の悩み・家族人間関係の悩み・生きがい探し・健康の悩み・高齢者住宅の悩み他

全国一斉特設電話相談
北海道・関東・中部・関西・中国・東中国・九州

シニアの悩み110番

団塊世代や中高齢者が直面している諸問題について、シニア問題の専門家であるシニアライフアドバイザー・シニアライフコーディネーターが電話で丁寧に応え、いしします。ひとりで悩まないでお電話ください。

3月22日(土)・23日(日)
10時～17時

<特設電話番号> **03-3495-4283**

NPO 法人 関東シニアライフアドバイザー協会

<常設電話相談> **03-3495-4283**
毎週月～金曜日 11:00～15:00





◆ 遺産相続の基礎的な知識がない

今回もっとも相談の多かった相続の相談から見えたことは「基礎的な相続の知識」が不足していることでした。来年から相続税法が改正されると、今までほとんど税金がかからなかった人も相続税が発生する可能性が出てきました。一番大きな改正は「基礎控除額の減額」です。現在の 5000 万円 + 1000 万円 × 法定相続人の数が改正後は 3000 万円 + 600 万円 × 法定相続人の数に改正され、相続税のかかる範囲が拡大されることとなります。現在の課税対象者は 4% 程度ですが、改正後は 6 ~ 8% に増える見込みで、大都市に限ると 20% ぐらいが課税対象となります。

最新の情報をきちんと理解し、自分の財産をリストアップして、相続税がどのくらいかかるかなどを早めに試算しておく、もめごとになる前にさまざまな対策ができると思います。

◆ 家族関係は早めに修復する努力が必要

電話相談の中で話をいろいろ聞いてみると、相談内容の奥に家族の問題が絡んでいることがほとんどです。日ごろからコミュニケーションが不足していて、じっくりと向き合って話し合いをしていないケースが多いと感じます。

とくに親子の関係が難しく世代間ギャップや価値観の変化などで話が通じないと悩んでいますが、今の時代はお互いに自立して子供を頼りにしないで生きることが大事でしょう。

◆ 健康に対する不安

高齢になるといろいろな疾患を複合的に持つようになりますが、身体的な悩みだけでなく、家族が認知症ではないかとか、90歳の母親は元気だが自分が病気になるてしまい介護ができないなど高齢期の健康の問題も深刻です。

また医療ミスへの疑いとか施設の職員への不満などもありました。自分自身の健康について一人世帯の人の不安が大きく、経済的な問題も絡んで、入院したいが保証人もいないと悩んでいる相談もありました。

◆ 住居の問題

夫を亡くして広いマンションを処分して安い公営アパートに移りたいがなかなか当たらない、アパートの建て替えで出ていかななくてはならないが、保証人がいなくて移ることができないなど住まいの相談もかなりありました。また、土地建物の売却にかかる税金や、借地権の更新料など専門的な相談も寄せられました。

◆ 生きがいが見つからない

夫婦で暮らしているがお互いに趣味もなく顔を突き合わせていたくないとか、夫が定年後テレビに夢中で昼夜逆転してしまったなど、生きがいの見つからない高齢者の寂しい現実も見えました。家に閉じこもらず、地域に出て何か自分の好きなことを探して仲間を作ることが大事です。地域の新聞や広報誌、区役所のチラシコーナーなどで情報を探すことができます。(Y)

～ 全国 S L A 協会・電話相談会議の開催 ～

全国一斉電話相談は、毎年 3 月と 9 月に 2 日間開催されています。

全国で開催するシニアライフアドバイザー協会は 8 か所あります。

札幌・仙台・東京・名古屋・大阪・福山・広島・福岡（震災のため仙台は不参加）

毎年、交代で「全国 S L A 協会電話相談会議」を開催し、各協会から

代表が集まって、2 日間にわたり情報交換や意見交換を行います。

本年度は、関東が担当になっており、準備を進めています。

◆ 日時：平成 26 年 6 月 28 日(土)～29 日(日)

◆ 場所：新宿消費者センター分館 会議室





◆ 相続の相談

相談) 7年前に亡くなった、兄の相続をまだしていない。6人兄弟で相続人は6名だがその中に養子がいる。養子とは全く交際がないので、放棄してもらいたいがどうしたらよいか？

A) 7年間も相続をしていないと、相続税が控除額より多いときは、延滞税が増額されるので、早急に計算して固定資産税も早く払った方がよい。養子さんの財産放棄の問題は、こじれて裁判になると費用がいろいろかかるので、よく考えた方がよいのではないかと。

相談) 借地の更新料と相続時の名義書き換え料について聞きたい。

A) 法律的にはどちらも決まっていなくても、慣例になっているので、今後の施主との付き合いを考慮して払う人が多い。不動産については東京都庁の不動産部に行き資料をもらおうとよいとアドバイス。借地でももめた場合は簡易裁判所の調停制度があるのでそこで解決したらどうか。

相談) 夫が残した財産を息子に生前贈与したいのだがどうしたらよいか？ 毎年110万円の贈与も実行していないが、何もかも心配で日々不安な毎日である。

A) 相談者は子供たちを立派に育て上げたのだから、今後、自立して生きていくために無理して生前贈与をする必要はなく、前向きに自分の生活を大事にした方がよいと思う。空家などは賃貸にして、経済的にゆとりを持った生活を送るようにしたらどうか。

持ち家の処分などは不動産屋が怖いとの思いが強いようだが、書類に捺印する前にどこかきちんとしたところに相談するか、当協会の面接相談を利用するように勧めた。

◆ 家族の問題

相談) 新潟在住の74歳で夫婦2人暮らし。娘二人は結婚して埼玉と東京に住んでおり、新潟に戻ることはない。今後一人になった時、家を継ぐ人がいないのと、面倒を見てくれる家族がいけないのが不安。近所に親しい友人もいなく孤立している。

A) 折を見てその不安を娘たちに話してみたらどうか。また、娘の所に同居するという選択の前に、まだ70歳代なら近所で仲間を作る努力をして何か生きがいを持つ方が、残りの人生が充実できるのではないかとアドバイス。本人も納得してくれた。

相談) 娘夫婦が離婚を前提に話し合っていて同居している私の居場所がなくなりそうで心配。土地は相談者、家は婿名義でローンの残が2000万円ある。家の売却価格は1000万円と査定されて離婚したら娘の収入でローンが払えそうもない。

A) 離婚に関しては当事者の問題で口出しできないが、土地が相談者の所有権なのでその点を主張して、娘夫婦に住居確保をどのように考えているかを話合うよう勧めた。売却の際の印鑑捺印には十分な配慮を持って臨むよう説明した。

◆ 生きがい

相談) 昨年主人を亡くし一人になって寂しくて何をやっても楽しくない。2人の息子は嫁の所にばかり行って来てくれない。今後どうしたらいいのか？

A) 息子さんにはもっと甘えて電話したり訪ねて行ったらどうか。同時に何か好きなことを見つけて生きがいを探す努力が必要とアドバイス。気が楽になって元気が出てきたと言ってくれた。



～遺言・相続の基礎知識をきちんと理解しよう～

◆ 終活の確かな情報の必要性

「終活」という言葉を耳にする機会が増え、人々はそれぞれ自分なりの人生の終末期について考えるようになりました。

今回の全国一斉特設電話相談「シニアの悩み110番」で受けた相談の3分の1強を占めた「遺言・相続」に関する相談でも、「終活」にかかわる内容が多く寄せられ、改めて、関心の深さを強く感じました。

◆ 元気なうちに準備しておきたい

従来、「遺言・相続」関係の相談は、「相続が発生した後のもめごと」が中心でした。

最近では、自分の死後「財産の多少にかかわらず、遺産分割には自分の意思を反映させたい」、あるいは「遺族の間でもめるのは本意ではない」との思いが強いようです。「特定の人に財産を多く残したい」「放置していた所有権移転登記を片付けておきたい」などの相談が増えており、元気なうちに準備しておきたいという考えが、広がってきたと思います。

◆ 基礎知識が不足している

しかしながら、今回の電話相談を通して、そうした相談者の真摯な思いとはうらはらに、「遺言・相続」に関する基礎知識がないまま、中途半端な情報であれこれ思案している人たちが少なくないことに気づかされました。

正しい知識と情報取得の不足を痛感し、改めてそれらの必要性を強く感じました。

◆ 自治体やメディアへのお願い

私たちシニアライフアドバイザーは、電話相談やセミナーをはじめ、さまざまな機会を通して、「終活」の準備をする人たちに寄り添い、いろいろなことをアドバイスをしています。

「終活」への関心が増している今日、各自治体やメディアにおいても、高齢者に必要な知識と情報提供を発信して頂きたいと願っています。

(全国SLA協会事務局)



困った時の相談・問い合わせ機関

相談・問い合わせ機関	電話番号	相談窓口受付時間
(財)日本消費者協会 消費者相談	(03)5282-5319	平日 10時～12時 13時～16時30分
日本弁護士連合会	(03)3580-9841 (総合案内)	平日 9時30分から17時30分
法テラス・ サポートダイヤル	(0570)078374★ Ip 電話・PHS(03)3764-5600	平日 9時～21時 土 9時～17時
日本司法書士会連合会	(0120)552-059(総合案内)	平日 9時～17時
各国税局 「電話相談センター」	所轄の税務署	平日 8時30分～17時
(財)高齢者住宅財団	(0120)602-708	平日 9時30分～17時45分
NPO 法人支えあい医療 人権センターCOML	(06)6314-1652	毎日 9時～17時 (土曜日は9時～12時まで)



地元での活動は「相続・遺言」の相談

シニアライフアドバイザー 後藤 親司

◆ 第二の人生、目標をもって生きるために

定年退職近くになって、多重債務の整理、生前贈与、相続問題などお客様からの相談ごとを、顧問弁護士や顧問税理士に取り次ぐ仕事をしていました。

これがきっかけで、やりがいを感じずる人生を歩もうと思い、2003年SLAの資格試験に合格して、すぐに関東SLA協会に入会し活動を始めました。

◆ 私の人生の仕上げ目標は

まず健康維持を心がけています。健康は最高の幸せです。健康的な生活習慣をめざすことや若さを保つ意識をもつことを心がけています。

好きなことに熱中できる趣味活動としては、山に登って自然に親しみ、ゴルフ、囲碁、将棋で日々充実した時間を過ごしています。趣味を通して人との交流と新しい仲間との出会いがあります。

社会との関わりでは、高齢期に起きる問題への対応が活動が主流で、①寝たきりになって体が不自由な場合に備えて、財産管理等の委任契約。②認知症による判断能力の低下に備えて、任意後見契約。③死亡に伴っての遺産の相続問題に備えて、遺言書の作成などを地域で支援しています。

◆ SLA 年金・福祉研究会の活動

毎月第1月曜日の午後、多摩交流センターでテキストブックに「年金相談の実務」、「年金制度のあらまし」を使用して勉強会をやっています。

相続・遺言では、Q&A形式の事例方式の読本を教材に、また、年金制度の改正、税制改正、介護保険制度なども学んでいます。

また、八王子市、日野市、調布市などで「年金の基礎知識」、「老後の生活設計」、「相続・遺言」をテーマにそれぞれ得意分野のSLAが、講師を務めて市民講座を開催しています。

◆ 居住地におけるSLA活動

各種の退職者団体などで講演活動も行っています。テーマは「まさかの時のための相続・遺言」です。退職者団体連合会で講演したのがきっかけで、県内各地の退職者団体や地域の婦人会、趣味の会などから講演依頼を受けて活動しています。

◆ 個別相談も受けています

個別相談活動は「クライアントの依頼に応じて、老人や車いすの方の移送や、配食サービス、古紙回収をしている特定非営利活動法人」からの依頼や、以前講演を聞いたという方からの相談です。しかし、複雑な事例については知り合いの弁護士にバトン・タッチをしています。

◆ 個別相談の事例

最近相談を受けた相続の事例を2つ紹介します。

(1) 父親の死亡、相続人は母親、長女、次女の3人、遺産は宅地と建物および預貯金。姉妹は犬猿の仲で遺産分割協議ができず何年も経過。一人暮らしをしていた高齢の母親は、次女と同居することとなり母親の財産について、預貯金はすべて次女に、父親名義の宅地・建物の持ち分1/2は長女に相続させる旨遺言書を作成しましたが、「争族」が予想されたので、遺言執行者を弁護士にお願いしました。

(2) 重い認知症の母親を介護していた父親が急逝。遺言書はなく、遺産は土地・建物と預貯金、相続人は認知症の母親と相談者の長男、亡くなった弟の未成年の甥の3人、母親は判断能力がなく遺産分割の話合いができませんでした。まさか父親が先に亡くなるとは考えられませんでした。弁護士に相談して解決しました。

◆ 活動を通じて感じていること

相談者のなかには、金融機関との取引で夫婦ともお互い内緒で、どこの金融機関に預けているかわからないという話もありますが、相続のときに困ります。また、被相続人が相続に関して何も備えていないところに「争族」が起きる可能性があると感じています。いろいろと勉強したことが活かせる、相談活動は今後も続けていきたいと思っています。



SLC 養成講座を地域で活かそう

シニアライフコーディネーター 新宅 隆



◆ 高齢者支援活動のきっかけ

SLC養成講座を受講して1年経ちますが、多くのことを学ばせて頂いたお蔭で、地域での私の活動に幅が出たように思います。定年後の時間つぶしにと思って始めたボランティアの一つ、体の不自由な方の病院への送迎に携わって、人様から感謝される喜びを実感しました。それが今日、高齢者支援に関わるようになったキッカケでした。

その中で、この方たちがもう少し早くに健康管理の大切さを知るチャンスに恵まれ、健康づくりを心がけていれば、もっと充実した人生が送れたかもしれないと気づき、「運動指導と健康管理士」の資格を取得しました。

◆ 運動教室の開設

現在、東西に長い我が町我孫子市で、東・中・西の3ヶ所で、ボランティア仲間と協同して「運動教室」を開設し、その一つが今年10年目を迎えて会員も30余名となりました。

この教室が盛況に至った理由には、ただ単に体操だけでなく、高齢期の生きがいづくりやメンバーの絆の強化などを目指してきた活動内容が、功を奏したのではないかと思います。

こうしたことに取り組むためには、SLC養成講座で学んだ知識を、これからも随所で活用して大いに役立てたいと考えています。

◆ 新しい高齢者支援

情報を入手したら、分かり易くそれを伝え、参加者の共感を得ることが大切だと思います。現在、新たに高齢者支援の一環として、外出支援、食事会、ダンスや歌の会などのお楽しみ会や日常の困りごとを支援をするグループの一員として、企画や行事に参加しています。

◆ 老後の備えを学習する講座

市の公民館で生きがいづくり、介護への備え終活といった老後の備えを学習する講座で、講師やコーディネーターをつとめ、地域の中高齢

者の皆さんと共に勉強させてもらっています。

さらに6年前から、この講座を受講したメンバーとグループを作って、依頼したいテーマの講師探しや、老後の備えに関する書籍の解説などを担当しています。今、終活についての情報が注目されており、地域の高齢者の方たちに、より良い内容の講座を発信できるように努力しています。

◆ 地域社会での活動の留意点

地域は横社会なので、過去をひけらかさない、独善にならない、やたらと規則を作りたがらないなど、至極当然の地域活動の留意点が挙げられています。

その根底に「自分のためではなく、こうすれば、感謝の言葉はなくても、きっと地域の皆さんが助かるはずである」とわが身に常々言い聞かせておくことが、何より大事と思っているいるなことに取り組んでいます。

◆ 今後の活動

これからは、今迄の活動に加え、高齢者の健康づくり、生きがいづくりに関係した講座の開催など、老後の備えの啓蒙活動に努めたいと考えています。

繰り返しになりますが、SLC養成講座と一緒に学んだ方々のお知恵をお借りしながら、自分自身の老後を実りあるものにできれば、周りの人達の幸せづくりにも貢献できるものと信じて、体調管理を怠らず、活動を続けていきたいと願っています。





家族葬のメリット、デメリット

シニアライフコーディネーター 田島 エリコ

◆ 家族葬の定義って？

近年、「お葬式は家族葬で」という人が増えています。ひと口に「家族葬」といっても、さまざまなケースがあります。数人の身内だけで行うこともあれば、50人くらいの規模のこともあります。地方だと100人の参列者がいることもあります。この場合は「広く告知しない」という意味で、家族葬といっているようです。

家族葬には特に定義があるわけではなく、内容もさまざま。僧侶などの宗教者をお願いすることもあれば、無宗教で行う場合もあります。

◆ 家族葬のはじまり

家族葬は1995年頃から現れ始めました。その頃は、まだ派手なお葬式が多く、参列者の多さを競い合うような風潮がありました。直接故人を知らなくても、義理で参列する人も多かったのです。

遺族は多数の参列者に失礼があってははいけないうと気を遣い、故人を見送るどころではありませんでした。もちろん、費用も見栄を張れば張るほどかかりました。

お葬式っていったい誰のために、何のためにするの？ そのようなお葬式に不満を持つ人々の前に登場したのが家族葬。参列者に気を遣うこともなく、家族だけでゆっくりと見送ることができる温かなお葬式が共感を呼び、家族葬は徐々に広がっていったのです。

◆ 現在の家族葬

さて、家族葬が誕生して約20年。今ではすっかり定着しています。5年前、東京ではお葬式の3～4割が家族葬と言われていましたが、現在は5割になっているそうです。

しかし、誕生当初の「家族の手による」「温かな」というニュアンスは変わってきているような気がします。少子化で家族が少ない、親戚とは疎遠、故人の友人は高齢で参列できる状態ではない、経済的余裕がないなどの理由から、お葬式はなるべく簡単にしたいと考える人が選ぶ

ようになってきたのではないのでしょうか。

また、家族に迷惑をかけたくないからと「家族葬でいい」とい

う高齢者もいます（この「で」がクセもの。本音は一般葬がいいけど、どうせ参列者が少ないから、という屈折した？ 思いがあるようです）。

家族葬よりもっとシンプルなのが直葬（ちよくそう）。直葬とは葬儀・告別式等のセレモニーはせず、遺体を病院などから火葬場に搬送して火葬する方法です。東京では2割程度が直葬になっているそうです。

◆ 家族葬の問題点

お葬式の費用は、大きく分けると、A 葬儀費用、B 飲食・お返しなどの費用、C 宗教者への費用の3つです。日本消費者協会の「第10回葬儀についてのアンケート」によれば、葬儀費用の合計平均額は約189万円。Aの平均は122万円、Bの平均は約34万円、Cの平均は約45万円（それぞれの平均なので、合計金額とは合いません）。

家族葬は安価なお葬式と思っている人がいます。一般葬よりは安くできると思いますが、セレモニーを行えば会場費や祭壇費用などが発生し、僧侶にお願いすればお布施も渡しますので、AもCもそれなりにかかります。抑えられるのは、B 飲食・お返しの費用。参列者がいないからですが、その代わり費用を補う香典がありません。

また、家族葬が終わった後、亡くなったことを知った人が次から次へと自宅に弔問にきて、対応に追われて困ったという話はよく聞きます。

家族葬はいいところも悪いところもありますので、元気なときに情報を集めておきましょう。費用が心配な人は、葬儀社の見積りをもらっておきましょう。



十四歳の志願兵

シニアライフコーディネーター 杉本 明



◆ 小学校時代

私は、昭和 11 年小学校に入学し、12 年に日中戦争が始まりましたが、戦争の実感はあまりありませんでした。しかし、昭和 16 年 12 月の真珠湾攻撃には衝撃を受け、日本はこれからどうなるかと子供なりに考えさせられました。

太平洋戦争が勃発して、日本軍は破竹の勢いで東南アジアに進駐して戦争一色となり、忠君愛国で育った少年はすっかり軍国少年になってしまいました。



◆ 少年飛行兵時代

昭和 18 年少年飛行兵を志願し、大分陸軍少年飛行兵学校に入校して通信兵としての基礎訓練を受けました。翌 19 年に水戸陸軍通信学校に入校し、飛行機に搭乗しての通信訓練（機上通信）の特訓を受けました。

20 年に入りグラマン戦闘機の空襲が激しくなり、急きょ鳥取に移動して地上爆撃訓練から海上訓練に変更させられ、日本海で機動部隊攻撃の訓練を受けました。

おりしも、20 年 4 月米軍は沖縄に上陸し、住民を巻き込んでの日本軍の防戦も空しく 6 月に玉砕してしまいました。本土上陸も近いと米機動部隊攻撃の索敵訓練に変更され、(1) 航空母艦 (2) 戦艦 (3) 駆逐艦・・・と艦数だけを本部に発信する特訓を受けました。

◆ 終戦

8 月 15 日の玉音放送で敗戦を知り、阿南陸軍大臣の自決の報を聞かされ混乱していましたが、しばらくして加古川（兵庫）本隊に集合して本隊長の訓示があり“いざ鎌倉まで自宅待機！”の訓令が出て、それぞれに郷里に帰り（復員）ました。帰途超満員の列車で広島駅を通過したとき、巨木の幹だけが白い肌をむきだしにしている夜景を見て、特殊爆弾（原爆）のすごさを知りました。



特攻機と別れを告げる（翼を左右に振る）編隊長機

◆ 戦後

熊本に帰り中学に復帰してバレー部に所属し、中学（熊本県）バレー大会に参加して、奇しくも優勝してしまい、県代表として国民体育大会（金沢市）に出場することになりました。

入場行進が始まりメインスタンドを行進していたとき、MP に護衛された現人神（天皇）のお姿を拝謁し、軍国少年は目がしらが熱くなり涙がこぼれてきました。



◆ むすび

少年飛行兵に入隊して、“お前らは生きて帰れると思うな”と檄を飛ばされ、それでも前進だけしか考えられない少年飛行兵時代でした。春秋には靖国神社に参拝して戦友の霊を弔い、今では軍国少年の思い出を語り合う老少年になってしまいました。戦友の中には、沖縄戦に参戦して、知覧飛行場（鹿児島）から特攻編隊を誘導して無事帰還してきた戦友もいます。

戦後 69 年、軍国少年に育て上げた戦前教育の恐ろしさを、いまさらのように痛感しています。戦争は家族も社会も国家も滅茶苦茶にしています。戦後生まれの戦争を知らない人たちに、軍国少年の戦争体験を語り継ぐことも、またいいのではないかと「十四歳の志願兵」を投稿しました。



◆ フォーラム「これからの協会を考える」

平成26年3月28日(金)の午後、NPO法人化10周年を記念して「これからの協会を考える」をテーマに講演会とフォーラムが、飯田橋のボランティアセンター会議室で開催されました。当日の参加者は27名。

田中尚輝氏の基調講演「超高齢社会と行政の現状」に続いて、理事から協会の歩みや会員のアンケート結果報告、協会としてのビジョンの報告があり、後半は高橋孝雄・田口誠弘・町田ムツ子の3人のパネリストが所感を述べました。残りの時間、理事を除く参加者全員が忌憚のない苦言を呈してくれました。午後1時から始まり約4時間、今後の協会のあり方に貴重な提案や意見を交わすことができたことは大きな成果でした。

◆ 田中尚輝氏の講演内容

田中尚輝氏の講演の中で、超高齢社会については、一人暮らしの高齢者が増加しており、1,500万の高齢者のみの世帯が家族機能を喪失し、「家族」ではなく「家個」の時代に向かっています。年間3万人の孤立死の増加に関し、上野千鶴子氏の「在宅一人死の時代が到来し、今やコミュニティ形成の必要性が高まっている」という言葉を引用されました。

行政の現状については、2015年の介護保険法の改正に触れ、要支援1・2を「予防給付」から「地域支援事業」へ移行する具体的な例を興味深く話されました。介護保険の要支援150万人、それ以外の「まだらボケ」の人を含めると、合計800万人ぐらいの人を応援しなくてはならないと厚労省は考えており、そのため、今後コーディネーターという協議機関が置かれるようになり、1万か所に最低1人ずつコーディネーターを置こうとしています。ここに予算を年間800万円

使うということは、だいたい800億円くらい使うという構想になります。これをNPOなど地域のリーダーが担うことができるよう現在、コーディネーター用の教材を制作中です。

もう1つのお金の流れとして、要支援1・2の人の家を訪ねサービス(例:家の掃除の手伝い・散歩に行く等)を提供した場合、現在では1時間当たり3,000円出ていますが、それを最低1時間1,500円出すことによって要支援1・2の人達を支えようとしています。介護保険制度ができ介護保険料を支払うということとの引き換えに、民間NPO等がサービス利用者として参入ようになった経緯を説明してくれました。

最後に、ボランティアの世界は「利他主義」がいいと言われているが、これからは「超利己主義に生きよう」と述べられました。自分がよくなり自分を高めていくためには、自分と連携する人がいて、その人たちと一緒にやってお互いに良くなるという、お釈迦さまの考えを話しました。

◆ プロジェクトチームの立ち上げを検討

厳しい意見を述べられた会員もいましたが、このフォーラムを今回限りで終わらせるのはもったいない、今後も継続してはどうかという意見も出ました。そこで、今後はプロジェクトチームを立ち上げ協会の発展につなげようという結論に達し、フォーラムは予定通りの時間内に終了、その後、5時半から7時半までプラザ1階の「そば屋」で懇親会が開催されました。(F)





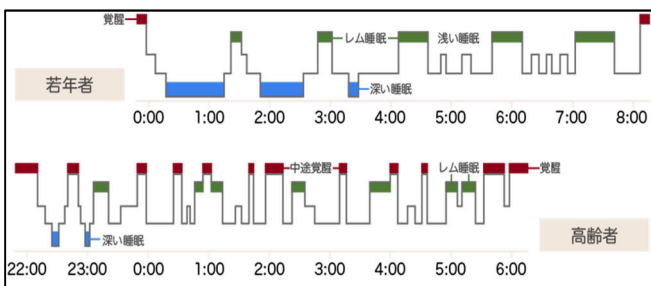
厚生省が「新・睡眠指針」発表

年齢とともに睡眠は変化します。健康な高齡者の方でも睡眠が浅くなり、中途覚醒や早朝覚醒が増加します。また睡眠を妨げる心や身体の病気にかかると、不眠症や睡眠時無呼吸症候群などのさまざまな睡眠障害が出現します。原因に合わせた対処や治療が必要です。

◆ 若年者と高齡者の睡眠の比較

第一の変化は、高齡者では若い頃にくらべて早寝早起きになることです。これは体内時計の加齡変化によるもので、睡眠だけではなく、血圧・体温・ホルモン分泌など睡眠を支える多くの生体機能リズムが前倒しになります。したがって高齡者の方の早朝覚醒それ自体は病気ではありません。眠気が出たら床につき、朝方に目が覚めて二度寝ができないようであれば床から出て朝の時間を有意義に使いましょう。

第二の変化は、睡眠が浅くなることです。睡眠時脳波を調べてみると、深いノンレム睡眠が減って浅いノンレム睡眠が増えるようになります。そのため尿意やちょっとした物音などでも何度も目が覚めてしまうようになります。



◆ 寢床に長くいすぎいませんか

早寝早起きは結構ですが、眠気がないのに「やることがないから寢床に入る」ことはやめましょう。寝つきは悪くなりますし、中途覚醒が増えてしまいます。年齢を重ねるごとに実際に眠れる時間は短くなります。若い頃の睡眠時間を望むのは無い物ねだりと言えましょう。一方で寢床にいる時間はどうでしょうか。高齡者ほど寢床に入っている時間が長いことが分かっています。睡眠時間が短くなるのに寢床にいる時間

が長くなる...。結果として眠れぬままに寢床でうつらうつらしている時間が増えて睡眠の満足度も低下してしまいます。

◆ 高齡者に多い睡眠障害

高齡者では退職・死別・独居などの心理的なストレスに加えて、不活発でメリハリのない日常生活、心や体の病気、その治療薬の副作用などによって、不眠症をはじめとするさまざまな睡眠障害にかかりやすくなります。狭心症や心筋梗塞による夜間の胸苦しさ、前立腺肥大による頻尿、皮膚掻痒症によるかゆみ、関節リウマチによる痛みなどによる不眠などキリがありません。またそれらの治療薬によっても不眠・日中の眠気・夜間の異常行動などの睡眠障害が生じます。

高齡者ではうつ病・認知症・アルコール依存症なども多く、これらの精神疾患によっても睡眠障害が生じます。早めの専門医への受診が必要です。さらに若い頃には影響がなかった生活習慣（運動不足・夜勤など）や嗜好品（カフェインの入った飲み物やアルコール類）でも睡眠障害が生じることがあります。不眠や眠気があったら、その原因を突き止めること、原因に応じた対処を行うことから治療は始まります。

◆ 睡眠薬は医師の処方

現在日本で使われている睡眠薬は安全性が高いので、過剰な心配はいりません。ただし高齡者では若年者に比べて睡眠薬に対する感受性が高く（少量で効きやすい）、体内から排泄する力も弱くなるので、注意深く使用する必要があります。最近では体のふらつきやめまいなどの副作用が少ない睡眠薬も開発されています。





協会だより <最近の協会の活動と行事予定>



★NPO 法人化 10 周年を迎えて

<講演会とフォーラム開催>

10 周年記念行事は昨年総会後に開催されました。今回は、田中尚輝氏の講演の後、10 周年記念フォーラムは会員の皆様と共に、「これからの協会を考える」をテーマに協会理事会からの報告、3名の会員からの報告の後、参加者全員で意見交換をしました。

(詳細は 11 ページ)

★第 11 回総会開催予定

日時：平成 26 年 5 月 31 日(土) 10~12 時

場所：明治薬科大学剛堂会館

総会終了後フェスタ開催

★日野市中央公民館にて講座開催しました

テーマ：シニア期の人間関係を考える

第 1 回目：3 月 12 日 <夫婦関係> 夫の定年、

熟年離婚、葬儀等 講師：佐藤昌子

第 2 回目：3 月 19 日 <親子関係> 親離れ、

子離れ、相続等 講師：佐藤昌子

第 3 回目：3 月 26 日 <親族、友人、近隣関係>

傾聴の大切さ、話し方の大切さなど

講師：吉原有一

各回ともグループワークを取り入れました

★市原市五井公民館より講座依頼

平成 26 年 5 月 22 日 午前 10:00~11:30

テーマ：創年ふれあい塾(いきいきシニア)

講師：佐藤昌子

★杉並区地域包括支援センターケア 24 久我山

平成 26 年 5 月 30 日、6 月 6 日、13 日

テーマ：シニアライフを広げよう

★千葉市社会福祉事業団千葉市ことぶき大学校

平成 27 年 2 月 16 日、19 日、20 日

テーマ：「高齢者の生きがい」

~地域でいきいきと暮らしてゆくには~

★ビバシニア講座

「最近の葬儀事情」

開催日：6 月 22 日(日) 午後 1:30~3:30

場所：東京ボランティアセンター 10 階会議室

講師：田島エリコ氏

参加費：500 円 定員 40 名先着順

★シニアのいきいき生活を応援する講師派遣

当協会は、シニアのいきいき生活を応援する

講座の講師依頼を受けております。また公民

館等行政からの「セミナー・講座」の企画に

ついてのご相談を受けています。

詳細は事務局へお問い合わせください。

★「ビバシニアノート」好評販売中

100 まで輝いて生きるをテーマに、今後の人

生の目標を書き込んで自分だけのノートに作

り上げてください。(お申し込みは事務局へ)

A4 判 52 ページ 頒価 1 部 500 円

<広報誌「ビバシニア」の広告を募集します>

・主な配布先：会員、シニア関係団体、首都圏

行政の高齢者支援部署、マスコミ誌生活・家

庭関連部署、ミニコミ誌等

・発行部数：4,000 部

・発行：4 月、8 月、12 月(年 3 回)

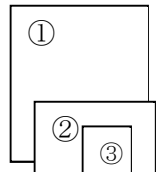
・広告料

① 1 ページ全枠 100,000 円

② 1/2 ページ 50,000 円

③ 1/8 ページ 10,000 円

(ご依頼によりデザイン制作を承ります)



<編集後記>

電話相談から見えたシニアの悩みは多岐にわたっていましたが、日ごろから情報をきちんと理解をして、家族と十分話し合っておくと、もめごとや悩みにはならないでしょう。

編集委員：

山下由喜子、佐藤昌子、中村和宣、古屋嘉祥
田島エリコ (表紙の写真はヒスイカズラ)

「ビバシニア」第 26 号 発行日/平成 26 年 4 月 30 日

(頒価：100 円)

<発行人> 特定非営利活動法人・関東シニアライフアドバイザー協会 佐藤 昌子

〒153-0063 東京都目黒区目黒 2-10-5 ライオンズマンション 101

TEL: 03-3495-4283

E-mail: info@kanto-sla.com

URL: <http://kanto-sla.com/>

FAX: 03-3495-4342

《受講生募集》第8回 シニアライフコーディネーター^{QR}養成講座

シニアライフコーディネーターは登録商標です

あなたも高齢社会や地域で活動する シニアライフコーディネーター^{QR}になりませんか？

- ◆ 高齢社会の課題を探り、地域を支える活動を実践できる人を育てます
- ◆ 行政や企業で仕事をする時、シニアの課題や実態を基礎から学べます

こんな人に受講をお勧めします

- ◆ 地域行政や企業でシニアに関わる仕事をしている人
- ◆ 地域社会ですでに活躍しているボランティア・リーダーの人
- ◆ 第二の人生で自分のキャリアを、何か社会に役立てたいと燃えている人
- ◆ 定年退職や子育て後、地域社会で羽ばたきたいと考えている人



柴田 博講師



松本すみ子講師

日程	内 容 ・ 講 師
9月20日 (土)	高齢社会と ジェロントロジー ……人間総合科学大学大学院教授 日本応用老年学会理事長 柴田 博 シニアマーケットと コーディネーター の役割……有限会社アリア代表取締役 松本すみ子 シニア期の間関係(グループ討議)・自己紹介……進行・協会理事長 佐藤昌子
10月11日 (土)	介護保険と医療……認定登録医業経営コンサルタント 栗原 誠 シニアの賢い経済……ファイナンシャルプランナー 柳沼正秀 在宅医療を考える……鈴木内科医院 副院長 鈴木 央
10月25日 (土)	シニアとネット社会……NPO自立化支援ネットワーク理事長 生部圭助 ひとり暮らしの生き方……NPO法人SSS ネットワーク代表・作家 松原惇子 NPO・NGO にみる社会貢献……徳島大学地域創生センター助教 佐野淳也
11月1日 (土)	サクセスフルエイジングを目指して……東京都健康長寿医療センター研究所研究部長 新開省二 シニアに優しい共用品……財団法人共用品推進機構 星川安之 傾聴と相談の心得……産業カウンセラー キャリアコンサルタント 吉原有一
11月22日 (土)	市民と行政—公共は誰のものか……元・消費者庁長官 中央学院大学教授 福嶋浩彦 相続と遺言……行政書士 宮川導子 地域活動の事例・協会種別グループ・会員個人活動……進行・協会理事 柿田 登
11月29日 (土)	シニアライフコーディネーター に期待すること…認定 NPO市民福祉団体全国協議会専務理事 田中尚輝 まちづくり コーディネーター の仕事……聖徳大学教授・全国生涯学習まちづくり協会理事長 福留 強 ワークショップ「あなたは今後どんな活動がしたいですか」……進行・協会理事 山下由喜子

※テーマ・講師は、都合により変更になることがありますのでご了承ください

- 日時：平成26年 9月～11月 土曜日の6日間(各日とも9:30～16:30予定)
- 会場：明治薬科大学 剛堂会館 (JR「四ツ谷」)・東京学院・会議室(JR「水道橋」)
- 受講料：一般30,000円 後援・協賛団体会員20,000円 協会員10,000円
- 後援：東京商工会議所、NPO法人生活・福祉環境づくり21、日本応用老年学会

(後援折衝中) 一般社団法人ユニバーサル志縁社会創造センター、NPO法人全国生涯学習まちづくり協会
NPO法人市民福祉団体全国協議会、NPO法人シニアわーくす Ryoma21、NPO法人SSSネットワーク

主催：NPO法人 関東シニアライフアドバイザー協会

<http://kanto-sla.com/>

問合せ：TEL 03-3495-4283 FAX 03-3495-4342

info@kanto-sla.com

申込先：FAX 03-3495-4342

氏名		電話番号	--	--
連絡先	〒			

一人で悩まないで！

常設電話相談 「シニアなんでも相談」

11時～15時 03-3495-4283

月曜日～金曜日 住居問題・家族・人間関係・遺言・相続他
どんなことでもご相談下さい。丁寧に対応いたします

◆面接相談もあります：専門家がご相談を受けます（有料）



NPO法人 関東シニアライフアドバイザー協会

東京晴和法律事務所

TEL 03-6278-7722/FAX 03-6278-7723

- ・受付時間 9:30AM～ 5:30PM
- ・E-Mail t-seiwa@t-seiwa.com
- ・住所 東京都中央区築地1-12-22
コンワビル13階
- ・最寄駅 東銀座駅（日比谷線・浅草線）

在籍弁護士 8名

弁護士 伊藤 健一郎
弁護士 榎園 利浩
弁護士 大関 大輔
弁護士 藤本 正保

弁護士 丸山 一郎
弁護士 山口 勝久
弁護士 和田 慎一郎
弁護士 十時 麻衣子

Tokyo Seiwa
law office