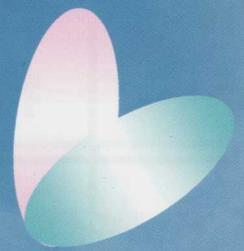


あなたらしい生き方を探そう!



ビバシニア

第29号

平成27年
4月30日号

特集 「終活を考える」

- ・なぜ終活が必要なのか?
- ・人生の棚卸をしよう
- ・生前に準備しておくこと
- ・電話相談に見る終活の相談
- ・最後まで元気で充実した人生を過ごそう

個人活動紹介 (2件)

ビバシニア講座 「スマホ、どうやって選べばいいの?」

「ルーエッセー」 戦争体験を語り継ぐ

耳寄り情報 一度は食べてみたい新しい野菜



特集 終活を考える ~自分らしく生きるために~

◆ 終末期の不安

毎日元気で楽しく過ごしている人がある日、同年代の友人の病気や訃報を知らされた時、若い時以上に強いショックを受けることがあります。考えたくはないけれど「いずれわが身か?」と思ってしまうのは誰もが経験しているはずです。

高齢期は漠然と老いや死を恐れ、不安を感じながら生きているのです。「元気でいたい」という願望の反面「何があっても仕方がない」という覚悟をもって毎日をさりげなく生きているのです。そんな中で、エンディングに関する不安を元気づけようとしておきたいという人が増えてきました。

◆ 終活がブームになっている?

テレビや新聞をにぎわしている「孤独死」のニュースを見るたびに、おひとりさまの終末期のことが話題になります。時代の変化で家族関係が壊れ、親戚や近隣との関係も薄くなっている現代は自分の最後は自分で決めておかないと誰も面倒を見てくれない時代になりました。

また、平均寿命が延びて長寿になったことで健康寿命との差が10年近くもあり、健康面だけでなく精神的にも経済的にも不安が広がってしまうのです。終末期の問題をどのように解決したらいいかを心配して、最近の「終活ブーム」につながっているのです。

◆ 誰に相談したらいいの?

終活の問題は人それぞれで、その人の状況によって違います。最近では「終活診断士」などという資格もありますが、具体的な悩みをどこに相談したらいいのかが分からないという人も多いと思います。葬儀社に出向いて葬儀の相談以外にも死にまつわることを聞いてくる人が多いとも聞いています。経験したことのない老いに関する不安は多岐にわたっているのです。

各地域に設置されている「地域包括支援センター」は老いの入り口である認知症や介護保険、成年後見制度などの公的制度の相談窓口です。一度は訪ねて相談してみるといいでしょう。

◆ 「シニアの悩み110番」に見る相談内容

3月28日、29日の2日間、恒例の「全国一斉特設電話相談・シニアの悩み110番」が行われましたが、新聞各社の記事やNHKのテレビ、ラジオの報道で、2日間で155件の相談がありました。その中で終活に関係した相談は83件でした。とくに70代から90代の一人世帯からの相談が目立ちました。その中でトップは、相続・遺言の相談で57件でした。(詳細は5p参照)

◆ 終活の目的は死への準備ではない

人生の幕引きを考えるのが終活ではなく、限りある命の終焉を考えるを通して自分を見つめ直し、最後までよりよく生きることを考えることが大事なのです。生前に準備できることを洗い出してエンディングノートなどに書いてみるといいでしょう。長い人生の棚卸しをして身辺整理をすると不安が少し和らぎます。今の自分にとって何が大事か見えてくると思います。そして限りある残りの人生を大切に、何か生きがいを見つけて、未来に向かって自分らしく生きることを考えましょう。

◆ 100歳まで輝いて生きるために

老いに対する不安を考えるのではなく、いかにして健康寿命を延ばしたらいいかを考えてみましょう。そのために必要なことは「バランスの良い食事」や「適度な運動」、「社会



参加」です。とくに毎日の食事は大事で、たんぱく質の摂取、野菜を食べる、減塩などを心がけ、できる限り会食の機会を持つことが大事です。

地域に居場所を見つけてその仲間と楽しく食事をしたり、おしゃべりすることは、孤立を防ぎ生きがいにつながります。できれば誰かのために役立つボランティア活動などもお勧めします。

100歳をめざして、元気で輝いて生きることは「究極の終活」だと思います。(Y)



なぜ終活が必要なのか？

◆ 終活は死への準備ではない

今、終活がブームになっていますが、終活とは「終焉活動」の略です。この言葉は2009年週刊誌の連載記事が作ったもので、その後、あちこちの雑誌やテレビで使われるようになり、流行語大賞にノミネートされたこともあります。

こうした「終活」に興味を持っている人たちの多くは、その理由を「迷惑をかけずに死んでいく準備をすること」と言っています。

遺産相続や葬儀、お墓など死んでからのことを準備するのではなく、人間は誰でも死に向かって生きていますから、面倒なことをきちんと決めて、他人に迷惑をかけずに死ぬのではなく、自分自身に満足して生き抜くことではないでしょうか？

◆ 社会状況の変化

昔の大家族時代はその地域や家のしきたりがあり、代々子供から孫に受け継がれたやり方がありました。冠婚葬祭を通して近隣の人や親戚の人たちから多くのことを教えられて育ったものです。しかし、核家族化が進み、さらに一人暮らしが増え、地域のつながりも薄れている現在は、近親者だけで解決しなければならなくなりました。誰でも親の死や認知症対策、相続対策など経験のないことばかりです。

さらに、もう一つ平均寿命が延びたことも関係しています。平均寿命と健康寿命の差が8～9年もあり、他人の世話を受ける期間の医療や介護などの心配が増えてきたのです。

◆ 終末期の選択肢が増えた

また、終末期の選択肢が増えているのも関係しています。昔のような葬儀やお墓のあり方も大きく変化してきました。家を代々引き継ぐこともなくなり、家族との関係が薄い人は葬儀、死後処理、お墓など生前に予約しておきたいという希望が多くなっています。自分で自分の最期のセレモニーを、自分らしく決めておきたいという人が多くなったのは確かでしょう。

◆ 終活へのステップ

終活とは「人生の終焉を考えることを通して自分を見つめ直し、今をよりよく生きる活動」という考え方があります。そのためのステップとして5つの項目があげられます。

- 1、終活の本当の意味を知る
- 2、人生の棚卸しをする
- 3、今の自分を受け入れる
- 4、自分自身の生甲斐を見つける
- 5、未来に向かって進む

その中で、自分にとって何が一番心配なのかを洗い出し、それは誰のために準備しておくのかも考えます。高齢になると健康や介護、老後の生活資金、相続や遺言など不安は多岐にわたっていますが、もっと不安なのは「死が近い」という漠然とした不安です。これは誰にも相談することはできませんが、死ときちんと向き合うことは「終活」を通して、自分に満足して生き抜くことにつながる大事なポイントです。

◆ 自分に満足して生き抜く

人は誰でも限られた時間の中で生きていますが、終末期に不安ばかりを考えていては楽しくありません。100歳まで生きるつもりで人生設計を考えると、まだまだ時間はたくさんあるはず。やりたいこと、やり残したこと、伝えたいことなどいろいろ思い起こしてください。

さらに地域や仲間の中で「誰かの役に立つこと」もまだあります。老後の人生は限りなく未来があるのです。それをたくさん実現するために元気で長生きしたいものです、(Y)





人生の棚卸しをしよう

◆ エンディングノートに書いてみる

今まで生きてきた長い人生を振り返り、時系列に自分史を書くのは、ハードルが高く面倒なことです。最近では様々なエンディングノートが氾濫していますが、周りの人に聞いてみると、ほとんどの人が「何冊か持っているが書いていない」と言います。何故書けないのでしょうか？

「自分が死んだときのために残すメモ」という観点だと書く気にならないのです。「まだいいか」「もう少し先にしよう」と先延ばしになるのは当然のことです。

◆ 人生の楽しかったことから書く

まずは、一番輝いていた時を思い出して書いてみましょう。子どもが小さい時に家族がそろって食事をしたり学校行事に参加したり、家族旅行やドライブなどいろいろあると思います。さらに、子どもや家族の節目を思い出すと、たくさんの記憶が蘇ってくるはずです。

男性にとっては、会社で仕事に打ち込んでいて役職が上がった頃や、マイホームを買った時など大きな夢を実現した時期もあると思います。さらに、趣味や旅の思い出など自分が一番生き生きとしていた頃を思い出して書いてみましょう。

◆ 不慮に備えておく

高齢期に最も危惧していることは「ある日突然倒れてしまったらどうしよう」ということです。脳梗塞や心筋梗塞など、予期しない病気で倒れた時の心配です。どんなに注意していても避けられないこともあります。その時のために、残された家族が困らないような準備が必要です。

看護や介護、延命治療や尊厳死などエンディングノートに思いをメモしておくだけで、家族や周りの人は助かります。さらに、遺言や相続、葬儀やお墓についてなど、大事なことは書いておく必要があります。また、自分の財産目録や資産状況、取引銀行やカードの暗証番号など、いざというときに残された家族が困らないように、きちんと書いておくことが大事です。

◆ 老前整理をしよう

親を見送った友人が口をそろえて「後の片づけが大変だった」と言っています。遠く離れて暮らしていた親の家に何回も通って、整理しなければならないという体験で多くの人が「考えさせられた」と言います。明治・大正の人たちは「もったいない精神」で何でも残しておく習慣があり、家中にモノが溢れていたと嘆きます。

人生の棚卸しとは「いらないモノを整理すること」でもあります。残された家族の負担を軽くするためにも、元気なうちに徐々に整理しておきましょう。付加価値のあるものや財産になるような書画や骨とう品、宝石などはまとめてわかるようにして、差し上げたい人の名前をメモしておくか元気なうちに処分して換金することも大事です。

◆ メモを書いて終末期を考えるきっかけにする

人生の棚卸しをする中で、残りの人生を考えるきっかけになれば、エンディングノートの効用はあると思います。「そうだ、あれもやっておこう。これはきちんと書いておこう」など大事なことが見えてくると思います。その中で分からないことや使える社会制度、地域で支援が受けられる場所を調べたり、専門家に相談してノートに「見える化」しておくとも自分も安心できると思います。

当協会で一昨年発行した「ビバシニアノート」はそんなメモが書き込めるノートとして大好評です。100歳まで輝いて生きることをテーマにした「未来ノート」です。いつまでも元気に過ごすためのヒントがいろいろ書かれています。(Y)





◆ 健康を害した時のために

高齢期はQOLが維持できていることが何より大事です。多少の病気を抱えていても自分のことができ、自分の足で歩けることが自立した生活につながり、たとえ家族やヘルパーの支援を受けることがあっても、生きる意欲があり、人間としての尊厳を持って生きていけます。

脳梗塞や心筋梗塞などの病気で健康を害した場合は別ですが、高齢により身体機能が衰えてもQOLが維持できていれば介護保険を利用して何とか自宅で生活できます。

しかし、認知症が進んだり、病気が悪化してしまった時のために「どんな施設に入居希望する」とか、「延命治療は望まない」ことなどをきちんと書いておくと、いざというときに家族や周囲の選択が迷うことなく決まります。

◆ 交遊録や親戚との関係

だいぶ前のことですが、隣の一人暮らしの方が突然心筋梗塞で倒れました。2人の娘さんのお名前は聞いていましたが、嫁ぎ先の名字が分からなくて手間取った経験があります。一人暮らしの人は必ず最初に連絡してほしい人の電話番号を、誰でも分かるようにきちんと書いておく必要があります。その他、親戚や交遊録も子供や周囲の人はほとんど知らないと思いますので、連絡してほしい人の名簿を作って、きちんと整理しておきましょう。

◆ 財産や貯金を書き出してみる

自分の財産リストを一覧表にしてみると、相続税対策にもなります。不動産や有価証券などは、現在の価格に換算して毎年見直し、税金がどれくらいかかるかを把握しておくことです。その上で賢い生前贈与対策を考えてみましょう。

毎年110万円を子供に非課税贈与することや、65歳の方が20歳以上の子供に財産を贈与する時は2500万円まで無税になる、「相続時精算課税制度」を利用するなど、節税対策を利用して相続時に慌てないように準備すると賢明です。

◆ 相続と遺言

今年から相続税が改正になり、都会に住む持家所有の人は、かなりの人に相続税がかかる可能性があります。一番大きな改正は「基礎控除額の減額」です。基礎控除3000万円+法定相続人一人600万円×相続人の人数に改正されて、配偶者と子供2人の相続人の場合、昨年までの8000万円の基礎控除が4800万円になり、課税対象額が3200万円増加することになります。

そのほかにも小規模宅地などの価格計算や未成年者、障害者控除なども改正されました。詳細は近隣の税務署や区役所の税務課などで調べてみましょう。その上で自分の所有する動産・不動産がどれくらいの課税対象かを把握しておくことです。争族にならないように遺言をしっかりと書いておくことも大事なことです。

◆ 葬儀やお墓について書き記す

昨年夏、都内で行われた「終活フェア」に参加して驚いたことは、葬儀やお墓の出展ブースがたくさんあり、多種多様な選択肢があることが分かりました。樹木葬や散骨、沖縄観光を兼ねて墓参りできるように、沖縄に埋葬するなどの説明を興味深く聞いている人がたくさんいました。

自分らしい葬儀やお墓を、生前に自分で決めておきたいという人が増えている証拠でしょうか。残された家族のために葬儀の希望やお墓の有無などを明記して、できれば遺影も準備しておくこと安心です。家族関係が希薄になった現代は、お墓を守ってくれる人も少なく、自分で選べる樹木葬や遺骨を預かってくれるお寺に生前契約するのも賢明かもしれません。時代と共に様々な終活関連の商売が始まっています。正しい情報を集めて後悔のない準備をするようにしましょう。(Y)





3月28日・29日開催の全国一斉特設電話相談から

毎年春と秋に、全国のSLA協会が協力して「シニアの悩み110番」を開催しています。相談内容は地域によって異なりますが、昨年の秋からは相続や遺言についての相談が多くなりました。それは、平成27年1月1日から相続税法改正によって、相続税の控除額が変更になり相続税の心配をする相談が多くなりました。

今年度も3月28日・29日に全国一斉特設電話相談が開催され、新聞各社及びNHKテレビ・ラジオでの放送があり、関東だけでも2日間で155件の相談がありました。

終活に関係した相談としては、相続・遺言相談が57件でトップでした。続いて介護の相談が14件、成年後見制度についての相談が8件、終末期の相談が4件でその相談内容はすべて終活につながっていました。特に一人世帯からの相談が多く、70代・80代・90代の方からの相談が多く、家族世帯では息子と同居暮らしの高齢女性からの相談が目立ちました。

<一人世帯>

- ・誰も身内がないので、甥に全財産を相続させるように公正証書遺言を作成して、そのことを甥に伝えたら急に態度が変わってしまったので遺言を書きなおしたいが、誰に継がせたらよいか困っている相談。
- ・家を売って老人ホームに入居したが、そのホームの職員や入居者とトラブルになってしまったのでもうこの施設にはいたくないが、入居金は戻らずどうしたらよいかの相談。
- ・一人暮らしで自分の財産が心配なので成年後見制度について教えてほしいとの相談。
- ・一人暮らしなので、自分が亡くなったら兄の持っている霊園の墓に埋葬してほしいと頼んだが拒否されてしまった。

<夫婦世帯>

- ・子どものいない夫婦はどちらかが亡くなった時、その兄弟にも相続がいくと聞いたが兄弟にはあげたくないのどうしたらよいかの相談。

・今はお互いに元気だが、どちらかが先に亡くなるので、残された者が一人になっても困らないように今から話し合っておきたいが、夫は縁起でもないと話に乗ってきてくれないので困っている。

・親の代から住んでいる家が借地なので、地主から返却をせまられているが、人生最後の住居をどこにしてよいか困っている。

・夫が初期の認知症と認定されたが、本人が認めようとせず、行政に取り消しに行ったり、地域のセンターで他の高齢者と喧嘩したり、家では相談者を認知症だと決めつけたりして、つらい日々を過ごしているので、子供たちからは離婚を進められています。しかし何とかこの夫と人生を最後まで過ごしたいので、認知症をもっと理解したいとの相談。

<家族世帯>

- ・同居しているフリーターの息子の金銭感覚がなく、老後のための自分の財産を使い果たされてしまいそうで、どのように息子を説得したらよいか困っている。
- ・86歳の高齢で息子夫婦と暮らしている。相続のことを話し合いたいが、息子は話し合いを避けている。別居している兄弟とも仲が悪く家族会議が出来ない。
- ・同居している息子が、相談者が知らない間に借金の保証人になってしまい、住んでいる家が担保に入っていたため家を追い出されてしまった。夫が老後のためにと残しておいてくれた家がなくなり、アパート暮らしになってしまい今後の暮らしを心配している。
- ・息子が離婚してもどって来たが、失業中で新しい仕事がなかなか見つからないので、老後のために蓄えていた預金が減っていき、早く就職してほしいが、息子はのんびりしているので心配している。(S)





◆ これからの終活

最近では「終活」という言葉を耳にする機会が増え、多くのシニアが自分の人生の幕引きについて真剣に考えるようになってきました。しかし、これからの「終活」は人生の幕引きの準備というよりは、自分自身の棚卸をして今後をより豊かに生きるために活動するという解釈をする方が適切になってきました。

実際に終活に取り組んでいるシニア世代はとてまアクティブで、「仕事も趣味もまだまだ現役です！」という人たちが増えてきています。「終活」に対するイメージを改めて考えることで、これからの人生が変わってくるかもしれません。

◆ 自分らしく生きるために

日本は今、世界一の長寿国になりましたが、元気な状態で人生の終わりを迎えることができるという保障はありません。「生き方」は自分自身で決めることができますが、「逝き方」は選ぶことができません。しかし、最後まで自分らしく生きていたいという思いと、自分らしく終わりたいという願いは、可能な限り追求すべき人生の最終章のテーマでもあります。そのためにも「終活」を人生の幕引きだけの活動ではなく、よりよく生きるための活動だと、視点を変えてみてはいかがでしょうか。

◆ 一人で生きる楽しみを見つけよう

夫婦で暮らしていても、子供と暮らしていても、いつかは夫婦どちらかが先に亡くなり、子供は巣立っていきます。好まなくても一人暮らしをしなければならなくなります。一人暮らしは寂しくて、つらいと感じるかもしれません。生活に張りやなくして出かけることも億劫になり、家に引きこもりがちになります。一人暮らしの高齢者の約30%が、2・3日に1回しか人と会話をしないという結果も出ています。特に男性の場合は約17%が2週間に1回しか会話をしていないというのが実態です。もちろん、おひとりさまになっても一人の時間を楽しんでいる人も多くいます。

◆ 自分の居場所を作ろう

安心して一人暮らしをするためには、自宅以外に自分の居場所を作っておくことが大切です。元気シニアでも急病やケガ、急死という“もしも”のことがあるからです。居場所づくりのために、習い事を始めたり、町会の会合やボランティア活動に参加してみてもいいでしょう。「あの、最近、顔を見せないわね。どうしたのかしら？連絡してみましょ」と気にかけてもらえます。

遠くにいる子供や親戚より、頼りになるのはご近所の人です。とにかく他人から気遣ってもらえる環境を作っておきましょう。また、人に何かしてもらおうとばかり期待せず、自分が社会に貢献することも考えましょう。自分から動いていくと必ず自分に何かに戻ってきます。

◆ 伝えたいことを真剣に考えるのも「終活」

私たち日本人は特に「死」をタブー視するくらいがあります。死について語ることや準備をすることに対して「縁起が悪い」と考える人が多いようです。遺された家族を困らせてしまうことがないように生前に準備しておくことは、「縁起が悪い」ことではないはずです。終活は自分自身のためでもあります。いざというときに遺された家族への愛情・思いやり・感謝の気持ちを伝える手段です。「終活を楽しむ」「新たな人生を考える」というようなゆとりをもった日々を過ごし、最後まで元気で充実した人生を過ごしたいものです。

◆ 人生の目的



「人生の目的とは、生まれてきた目的を果たすことにある」とアメリカのミリオネア、成功コーチ、そしてベストセラー作家のジャック・キャンフィールド氏は言います。「私達は皆、それぞれ独自の人生の目的を持って生まれてきている。私達は皆、理由があってここに存在し、それぞれは周りに貢献するためにここにいる。あなたが、人生の目的に沿って生きている時、あなたの行動の全てに最高の喜びと達成感を感じることができるだろう。」(S)



◆ 創立50周年記念式典

3月26日の午後、横浜山下公園前の県民ホールにおいて「横浜市食生活等改善推進員協議会・創立50周年記念式典」が会員約1000名と横浜市の行政や、関係各団体のみなさまがご出席のもとに盛大に行われました。昭和39年の設立以来、地域の皆様に食育講座や料理教室、様々なイベントを行ってきました。

この組織は厚生労働省の施策に基づき、健康づくりの普及啓発を行っている「一般財団法人日本食生活協会」のもと、全国に16万人、横浜市に約1900人の会員がいます。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンにして、地域の皆様に健康づくりや食育の普及啓発を行っています。愛称は「ヘルスマイト」でピンクのおそろいのエプロンが目印です。

◆ 青葉区ヘルスマイトも20周年記念

私が住む青葉区でも26年度で創立20周年を迎えました。約70名の会員が年間30回位の事業やイベントを開催して食育の大切さを伝えてきました。幼児から小学生、中学生、大学生の「育ち・学びの世代」から、「働き・子育て世代」、高齢期の「稔りの世代」に向けて「3食しっかり食べよう」「野菜たっぷり、塩分少なめ」「バランスよく食べる」などをテーマに食事の大切さを伝えています。

最近には特に子どもや若い人に向けての活動が増えてきました。働いている主婦が増えたことや塾やクラブ活動が忙しく家族そろって食卓を囲むことが激減しています。忙しいお母さんに頼らず自立できるように、子どもたちに直接伝えて、電子レンジ料理や簡単な料理を自分で作ってしまうように指導しています。

小学校での講座では子どものたちの情報吸収力のすごさに驚き、圧倒されました。子どもの中に自分の健康づくりをきちんと伝えておくことの重要性を実感しました。食育は健康づくりの基本であり一生の財産になると思います。

◆ 冊子「ゆたかな食事で健康長寿」の発行

私は23年度から26年度の4年間、青葉区ヘルスマイトの会長を務めてきました。この間、毎年11月に行われている「健康フェスティバル」でパネル展示と手作りのA5判の冊子を発行してきました。災害時の食生活や青葉野菜を食べようなど、毎年テーマを変えてパネルを作成しそれに連動した小冊子を参加者に配布してきました。今年2月、これを再編集し4年間の集大成として20周年記念誌を発行しました。

厚労省で提唱している「健康日本21」を基に横浜市が策定した「健康横浜21」の大きな指針である生活習慣病の改善や重症化予防を柱にして「ゆたかな食事で健康長寿」というタイトルのA4判32ページのカラー版。見るだけでわかるようなイラスト満載でレシピも紹介しています。



◆ 地域の皆様に向けて発信

ヘルスマイト活動は区役所の栄養士の指導のもとで、すべての区民の皆様に向けた食育の発信です。会員のほとんどが主婦ですが本当に熱心に何度も話し合い、リハーサルもして本番に臨んでいます。慣れないパネル作りも学生時代に戻ったような気分で楽しく取り組んで、4年間で40枚以上のパネルができました。このパネルはその後の事業でも何度も活用して大活躍です。青葉区ヘルスマイトの財産になりました。

私がここで学んだことは「何事もやる気次第」ということです。できないとあきらめないで結果を出すまで頑張ることの大切さです。主婦パワー全開の活動で多くの効果を上げてきました。それは多分、地域の皆様からの温かい評価が、背中を押してくれているからだと思います。(Y)



シニアライフコーディネーター 野呂 しげ

◆ 日本司法支援センター

私は現在、法テラス神奈川で非常勤の相談などの業務に就いています。2006年、法テラス(日本司法支援センター)が総合法律支援法の成立によって、各主要都市部に開設され、その数年後からこの仕事に携わることになりました。

それ以前にカウンセリングの勉強をして資格を取り、被害者支援などのボランティア団体に関わり、様々な相談のお手伝いをしてきました。その後この団体のご縁で推薦をいただき、お手伝いをしてきました。

◆ 司法への相談を容易にした法テラス

今年は戦後70年という一つの節目で話題になっています。法テラス自体が、一般市民へのアクセスという意味では手探りの出発だったと思います。そもそも長い間、司法に救済を求める手続きにたどり着くことは簡単ではありませんでした。経済的な理由やまた知識不足など様々な理由から司法へのアクセスは遠い道のりでした。

他方、社会生活の複雑化や内外の要請も高まり市民が司法へのアクセスを容易にできるために、2006年総合法律支援法の下、法テラスが全国に開設されました。

◆ 法テラスでの活動手順

このような経緯を踏まえて、私たちはその目的・趣旨に沿って相談窓口でクライアントの要望に応えるように活動しています。

- ① まず傾聴して主訴を理解する。
- ② これを法律の適用、解釈によって可能かどうか考える。
- ③ 加えてその社会的妥当性を判断する。
- ④ 専門家である弁護士、司法書士の先生方へ旨を取り次ぐ。という手順です。

また司法へのアクセスをしやすくするために、基準値以下の収入の方には弁護士などの無料相談の紹介、代理などの委任費用の立替や場合によっては免除を行っています。

◆ 法テラスの扱う領域

法テラスの取り扱う領域は、市民の民事上のトラブルに対する司法的解決への手引きです。

- ① お金の貸し借りのトラブル
- ② 不動産の売買契約上のトラブル
- ③ 賃借権の貸主、借主のトラブル
- ④ 結婚に関するトラブル
- ⑤ 相続に関する契約上のトラブル
- ⑥ 様々な売買の契約上のトラブル
- ⑦ 近隣関係のもろもろのトラブルなど

こうした案件が日々私たちの窓口を持ち込まれます。この種の案件は、法の適用によって解決できるとは限りません。

◆ 心の整理がつかない問題

尽きるところ、法的手段に訴える前に、「心の整理」が付きかねる問題を抱えている方が多いという印象を受けています。相談する内容が一つだけではなく家族の問題や経済などが複雑に関係して、心が不安でいっぱいになってしまうことが多いのです。まず第1歩としての傾聴の段階で悩みをきちんと整理してあげることが大事だと感じています。

本当に悩んでいることは何なのかがわかるとトラブル解決の道を探することができますので、相手の話を真剣に聴くことに力を注いでいます。

◆ 今後の活動に向けて

こうした状況の中で、日々、悪戦苦闘しながら先輩や同僚に助けられつつ活動しています。今後もクライアントのために、自分を見失うことがないように努力していくつもりです。





ビバシニア講座 従来の携帯電話を使っている人も気にした方がいい スマホ、どうやって選べばいいの？



シニアライフコーディネーター 篠原 英良(株)トラヴォス

◆ 情報過多、どうすれば・・・

スマホの選び方が分からない方も多いのではないのでしょうか。スマホ講座を行っていることもあり、シニアから「格安スマホ」と聞いたのに8千円以上かかるとか、従来の携帯とタブレットで2万円くらい払っている、「SIMフリー」って???という相談もあります。

メディアからの情報が溢れ、断片的な情報だけで判断させられていると感じます。

情報過多だからこそ、自分にとっての優先順位を決めていくことが大切です。

◆ ペットを選ぶように

優先順位とは、自分の家族構成、嗜好、ライフスタイル、環境などに左右されます。

つまり、人により全く異なるペット選びのようなもので、犬→マンションの部屋→2匹→小さい、というような順位付けが必要です。

つまり、どうやって選べば良いか、それは人によって変わるし、人によって優先順位が異なるからです。

例えば、優先順位が、料金→家族割→タブレットも欲しい、となると家族割が適用される大手の携帯電話会社で、タブレットをあわせた最安プランを選ぶということになります。

◆ 料金優先ひとつとっても

今、従来の携帯電話をお使いの方でも、料金優先という方は今後次の2つの動きに注目です。

使い次第で従来の携帯電話より高機能で安く使える「格安スマホ」がどんどん生まれ、この5月の発売機種から「SIMフリー」が義務付けられます。

「格安スマホ」

NTTドコモ、au、ソフトバンクといった大手の携帯電話会社よりも利用料金が安いスマートフォンのことです。

イオンやビックカメラ、楽天などが参入しており、大手の半額以下、千円台の定額サービスも出てくるなど、値下がりは続くでしょう。

◆ 格安になる理由

「格安」なのは、安めの端末がよく使われ、大手の通信回線を借り、サポートも電話だけなど経費を抑えているからです。

しかし、ほとんどは通話料が定額料金に含まれていないので、話すほど料金が上がるため、前述のように月8千円を超えることもあります。

通話料以外に、ネットに使う通信量の上限をどの程度にするかによっても料金が変わってきます。つまり、安い→通話は着信が主→動画などは必要ない→スマホの機能も使いたいという方は、検討されても良いと思います。

「SIMフリー」

スマホも含め携帯電話は、個別情報を、SIMというICカードに内蔵しています。これまでは通信会社で機種内のSIMをロックしていましたが、5月以降発売の機種からは解除されます。つまり通信会社と機種を別々に選択もできるようになることです。こちらも「格安」プランが続々発表されると思います。

しかし「格安スマホ」「SIMフリー」とも安い料金情報は入ってきても、使い方の優先度を明確にしないと選択不能です。

◆ 総合的に判断

優先順位に加え、スマホ以外の通信環境、インターネット回線や固定電話の契約も考慮する必要があります。スマホなど携帯電話とこれらの組み合わせで使い方も料金も変わるからです。

結局何がいいの?という声も聞こえてきそうですが、一人一人これらを総合的に判断する必要があります。

よくわからないという方は、少し詳しい方に相談するか、優先順位と通信環境を教えてもらえると、スマホ講座でも助言できます。

スマホ講座は、毎月最終金曜日午前10時～目黒 関東SLA協会事務所(参加費500円)で開催しております。スマホに関するご相談は随時お受けしますので、ご参加ください。

集団疎開の思い出



シニアライフアドバイザー 一柳 起誉

◆ バラック住まい

戦後 70 年を迎え、戦争たけなわ当時を思い出し感慨深いものがあります。当時 11 歳だった少年が、今や 82 歳のウルトラ老人になりました。現在の横浜市鶴見区矢向に住み続けて 75 年になりますが、当時は空襲で辺り一面焼け野原になりました。私の住んでいた家ももらい火で丸焼けになり、やっとバラックを建てて雨露をしのぐ生活でした。私は母子家庭のため、蓄えもなくそのバラック生活が何年も続きました。

◆ 集団疎開

集団疎開は小学校 3 年生以上の生徒で 1, 2 年生は幼いため両親と自宅待機でした。私たち男子生徒は小田急電鉄の栢山から 10 分ほどのところにある「善榮寺」という寺に疎開しました。一方、女子生徒は西栢山にある桜井村小学校の隣に建つ寺でした。今考えると想像もつきませんが、私たちは大きなお寺の本堂に布団を敷いて寝泊まりしました。

◆ 二宮尊徳の菩提寺

「善榮寺」は二宮尊徳の菩提寺で尊徳のお墓があり、当時はどこの小学校にも尊徳の少年時代の金次郎の銅像が建っていました。金次郎が薪の束を背中に背負って、歩きながら本を読んでいる姿です。よく先生から金次郎を見習って勉強するように言われました。

◆ 忘れられない蟻地獄

皆さんは、蟻地獄を見たことがありますか？ 都会に住んでいる人は本物を見たことがないと思いますが、尊徳の墓の周りは細かい砂地に囲まれていて、蟻地獄の絶好の棲家です。蟻地獄はウスバカゲロウの幼虫ですが、カゲロウとは大違いの 2 本の鋭い牙をもった虫です。

その巣はすり鉢型で、すり鉢の縁を蟻が歩くとその影響で砂がすり鉢の底に落ち、待ち構えていた蟻地獄に、「待ってました」とばかりに食われてしまうのです。

◆ 勉強の思い出

疎開中の教室は、寺の前にあった公民館で、畳敷きの部屋に長机を置き、そこで正座して勉強しました。ある日、国語の時間に受け持ちの木内敬子先生の指導で書き取りをした時です。書き取り問題は全部できて満点でしたが、マイナス 2 点引かれていました。何故かなとよく見ると私の名前の「誉」の「言」の字の点が抜けているためでした。その時ずいぶん厳しい先生だと思いましたが、そのおかげで今でも漢字の勉強を続けています。



◆ 玉音放送(天皇の詔勅)

8 月のある日、全員が寺の庫裏に集合を命じられ、ラジオを通して昭和天皇の詔勅を聞きました。「朕深く世界ノ大勢ト帝国ノ現状トニ鑑ミ、非常ノ措置ヲ以テ時局ヲ收拾セシムト欲シ、ココニ忠良ナル汝臣民に告グ」という始まりで聞いたのですが、難しすぎて小学生の私には理解しがたいものでした。また、当時のラジオは雑音混じりであまりよく聞き取れませんでした。最期の「堪へ難キヲ堪へ、忍ビ難キヲ忍ビ・・・」のところ、どうやら戦争が終わったらしいと子ども心に感じました。

疎開の思い出は、今でも脳裏に焼き付いていますが、貴重な体験もいっぱいあったような気がします。しかし、戦争は絶対やってはならないと心から思います。現在の平和な世の中がいつまでも続いてほしいと願うばかりです。



協会からの報告



春の全国一斉特設電話相談「シニアの悩み110番」

今年度春の全国一斉特設電話相談「シニアの悩み110番」は3月28日・29日に、北海道・関東・中部・関西・中国・東中国・九州の5地域で開催されました。朝日・毎日・読売・東京の各紙の掲載及びNHK テレビ・ラジオの放送があり、関東は2日間で4台の電話が鳴りっぱなしでした。相談員は昼食をとる間も惜しんで対応いたしました。

平成27年1月1日から相続税法改正により相続税の控除額や、法定相続人の控除額が変更になったことで、不安を抱えた相談者が多くありました。関東では、事前研修でも相続税は相続財産によって変わりますので、基本的な改正をお知らせするのみで、詳しく説明がほしい相談者には税理士・会計士に、または税務署で相談することを勧めています。



全国の電話相談件数

北海道	関東	中部	関西	東中国	中国	九州	合計
65件	155件	69件	84件	37件	45件	105件	560件

< 2020プロジェクト報告 >

「おもてなし英会話グループ」オリンピックに向けて、今後増大する外国人旅行者のために「おもてなし英会話教室」で学び、外国人に好評の折り紙を英語で折り方を説明できるように、日本の文化を英語で紹介できるよう、グループ全員で勉強会を開催して、講師を養成します。勉強会は協会事務所でいきます。

「終活・老後関連の問題解決事業部グループ」超高齢化社会のニーズに応えて更なる社会貢献が期待されている。登録会員の持てる資格能力を発揮させる機会を与えて、有償のサービスを提供し、協会の財政基盤を確立し持続的な社会貢献をいたします。勉強会は、飯田橋のボランティアセンター10階で行います。



最近レストランやスーパーで名前を聞いたことのない野菜を見かけることが増えてきました。そのような野菜を“新顔野菜”と呼ぶのだそうです。世界には野菜の種類は約 800 種類、日本での野菜の種類は 150 ~ 180 種類程度とされています。

最近脚光を浴びている新しい野菜をまとめてみました。調理に工夫して味わってみませんか。

「**ロマネスコ**」ブロッコリーとカリフラワーの交配で、すごく濃厚な甘みがあるので、味はブロッコリーで食感はカリフラワーのようです。カリウム・カルシウム・ビタミンC・カロテン・食物繊維などが豊富に含まれています。ヨーロッパではポピュラーな野菜です。



「**四角豆**」(うりずん)

熱帯アジア産で、食感はシャキシャキとしていて、ほんのりとした苦味があります。抗酸化作用が強いカロテンやビタミンCが含まれています。日本では沖縄で栽培されています。



「**グラパラリーフ**」中南米原産で、別名「葉リンゴ」と呼ばれるだけあって、青リンゴのような食感と味わいが特徴です。ビタミン・ミネラル・アミノ酸などの栄養素が豊富です。生のまま食べるか、肉料理に使います。



「**博多・蕾菜**」アブラナ科の野菜で、一見タラの芽風ですが、全く違う野菜です。2005 年から福岡県が開発を始めた野菜



で、ピリッとした辛みと甘みがあり、用途も多くありそうです。血圧降下作用やリラックス効果が報告されている r - アミノ酪酸やうま味成分のグルタミン酸を豊富に含んでいます。

「**グリーンマロー**」サラダ用のかぼちゃですが、皮ごと生で食べられます。きゅうりとズッキーニを足したような食感です。浅漬け・ぬか漬け・キムチ漬けも大好評！種まで食べられます。カリウムが豊富に含まれています。



「**ダンデライオン**」タンポポの一種です。生で野菜サラダに混ぜていただきます。苦味が強いのですがクセになる野菜と言われています。ごま油で炒めても美味しいようです。ビタミン



A が豊富に含まれています。「**キンシウリ**」そうめんかぼちゃともいわれています。輪切りにして茹でると、果肉がポロポロとほぐれて、黄色いそうめんのような姿になります。クセがほとんどなく、シャキシャキとしたその食感は冷たく冷やして食べます。瀬戸市内で 1970 年から栽培が始まりました。瀬戸市内の名産品です。



「**フィンガーライム**」キャビアライムともいわれています。柑橘系の果物ですが、その実はプチプチはじけるような食感でキリッとした酸味が特徴です。調理しても粒がつぶれることもなく、キャビアを思わせるようなつぶつぶ感が残ります。



「**ロッサビアンコ**」イタリアの伝統的な品種の茄子です。その実は 12 cm を超える大果で、果肉は厚くアクが少ないので茄子ステーキ・揚げ物・肉詰め・グラタン等にぴったりです。日本の茄子より水気が少なく、オリーブオイルに良く合うクリーミーな味わいです。(S)





協会だより < 最近の協会の活動と行事予定 >



★第9回シニアライフコーディネーター養成講座 の受講生募集が始まりました

平成27年9月19日(土)から11月28日の6日間、18講座のカリキュラムです。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。開催日程や講座内容などは、本誌ビバシニアの裏表紙をご覧ください。申込及びお問い合わせは、事務局へお気軽にお電話をください。03-3495-4283

★第13回通常総会を5月30日に開催

平成27年5月30日(土)10:00~12:00に明治薬科大学剛堂会館にて開催いたします。総会後には会員の交流フェスタが開催されます。協会会員による活動紹介および自主活動グループによるイベントも予定されています。また、作品展示販売も行いますのでご参加ください。

★佐藤理事長が足立区で講演

3月24日(火)足立区役所庁舎ホールにて老い支度講演会「100歳まで輝いて生きる」を講演しました。60代~90代の198名の足立区民の皆さんが参加してくださり、輝いて生きるヒントを見つける講演を聞いてくれました。



★栗原事務局長が大田区で講演

3月26日(木)大田区立男女平等推進センターにて、馬込生活学校主催による「薬の選び方」についての講演を行いました。

★「スマホを使った見守り」がスタート!

昨年、シニアライフコーディネーターの資格を取得した株式会社トラヴォスの篠原英良SLCからのお知らせです。本誌28号で紹介した「スマホを使って見守りサポート」がいよいよ始まりました。SLCとして「ジェロントロジー」の考え方を反映したアプリ「りんくるりん」で行えます。詳細は次ページの広告をご覧ください!

★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

★「ビバシニアノート」好評販売中

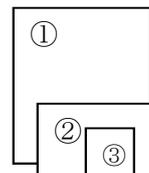
“100まで輝いて生きる”をテーマに、今後の人生の目標を書き込んで自分だけのノートに作り上げてください。既に2600部以上が頒布されました。是非お知り合いにお勧め下さい。

< 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 >

毎回のことながらテレビ放映後の電話相談の反響には圧倒されます。高齢者の情報源がテレビやラジオであることがよく分かります。電話相談は高齢者が相談できる大切な活動です。

編集委員:

山下由喜子、佐藤昌子、中村和宣

「ビバシニア」第29号 発行日/平成27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

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

iPhone / iPad アンドロイド... スマホ(タブレット)をお持ちの
シニア やシニアをサポートする方に 耳寄りのお知らせです！



写真・コメントのやりとりも 超簡単にできて
みまもりにつながる アプリ‘りんくるりん’
★ インストール無料です ★



‘りんくるりん’みまもり のみ有料(アプリの中で販売中 写真・コメントのやりとりなどは無料)

‘みまもり’ 場合 月額500円(税込) 1か月無料お試し中 何人でもみまもりホーダイ実施中
‘みまもられる’ 場合 0円(無料)

- ★ スマホ(タブレット)の電話帳(連絡先)に登録している人とだけつながるから安心です
- ★ スマホ(タブレット)初心者、使い方に迷っても、無料相談できるから安心です



🔍 りんくるりん

アプリストアで、検索してください

《受講生募集》第9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19日 (土)	シニアマーケットとコーディネーターの役割……アリア代表/NPO 法人 Ryoma21 理事長 松本すみ子 高齢社会とジェロントロジー……桜美林大学特任教授 日本応用老年学会理事長 柴田 博 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3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17日 (土)	シニアに優しい共用品……財団法人共用品推進機構専務理事 星川安之 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 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
10月31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 NPO・NGO にみる社会貢献……一般財団法人未来のコミュニティデザイン研究所代表理事 佐野淳也 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14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・協会種グループ・会員個人活動……進行・協会理事 柿田 登
11月28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法人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……聖徳大学名誉教授・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27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
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
認定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

問合せ：TEL 03-3495-4283 FAX 03-3495-4342

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

info@kanto-sla.com