

私たちは「市民が市民を支える社会」をめざします

№19

老後の安心講座

—前向きに生きるための終活まで—

心のやさしい市民後見人が
あなたを温かく見守ります



認定 NPO 法人東葛市民後見人の会

独立行政法人福祉医療機構社会福祉振興助成事業

目 次

「老後の安心講座」(終活のすすめ)の開講にあたり.....	P2
I、「老後の安心講座」企画テーマ.....	P4
II、「老後の安心講座」企画書.....	P4
III、開催実績	
(総括).....	P5
(平成28年度).....	P6
我孫子市・流山市・取手市・我孫子市・柏市	
(平成29年度).....	P10
柏市・松戸市・野田市・利根町・我孫子市・流山市	
IV、講義概要	
○～地域の安心システム・地域後見事業～ 成年後見と市民後見.....	P16
○老後の安心プラン～終活のすすめ.....	P17
見守り・任意後見・相続・遺言・死後事務	
○認知症の正しい理解.....	P17
○地域包括ケア制度について.....	P18
○介護と成年後見.....	P19
○各自治体の地域包括ケアシステムの現状.....	P19
V、講義資料(流山講座：2018/01/25).....	P21
「前向きに生きるための終活」～相続・遺言・任意後見まで～	

「老後の安心講座」(終活のすすめ)の開講にあたり

日本社会が経済も人口も右肩上がりの時代から経済は定常状態、人口は右肩下がりの時代へと急激に移行する中、数年後には2025年問題に直面することになります。戦後日本の経済成長を牽引してきた団塊の世代のすべてが75歳以上の後期高齢者となり、未曾有の超高齢社会を迎えます。75歳以上の後期高齢者は2200万人(全体の約18%)、認知症高齢者は720万人、高齢者のひとり暮らしは680万世帯(同約37%)に達すると推計されています。

その結果、認知症高齢者の後見ニーズが急増し、いずれは100万人、200万人が利用する「後見爆発」が起こるものと予想されています。高齢者が老後をのんびりと過ごせるバラ色の時代は終わったのです。社会保障制度の維持が不安視される中、医療や介護の現場では自分の最後を自分で決められない多くの高齢者が急増し、認知症になる前の心構えについての啓発活動が急務になってきたのです。

これまで、当会は千葉県東葛地域において成年後見制度に関する講演会・講習会を数多く開催し、市民後見人養成講座(18回)やフォローアップ研修を実施し、良質な担い手の育成に努めてきました。これらの活動を通じて得られたノウハウをもとに、高齢者の必修講座として「老後の安心講座」(終活のすすめ)を企画立案し、28年度に流山市など3か所で試行するとともに、29年度も継続して柏市など6か所で開催しました。

この講座は以下のような知識を10時間コースで学習するものです。

- ①認知症の正しい理解
- ②地域包括ケアシステム(介護保険の仕組みなど)
- ③成年後見制度と市民後見人の役割
- ④老後の安心プラン(継続的見守り、任意後見、死後事務委任)
- ⑤終末期医療や延命治療への対応(事前指示書、エンディングノート)
- ⑥相続・遺言、死後事務をどうするか

同時に、「最後まで自分らしく生きる」ということの意味を受講生に問い、さらに高齢者が「自分さえよければいい」という考えを改め、未来の世代のことを思いやる一つのきっかけを提供することを目的とした問題提起型の講座になっています。

当会が主催した28年11月の講演会において、講師の山口繁先生(元最高裁長官)は、成熟社会の今後はどうなるのか、成長に代わる新たな目標や価値は何だろうか、共に考えよう、と問いかけ、漫画本を引用して将来世代に過大な負担を押し付ける「若肉老食」社会の現実を批判し、日本の復活は高齢者意識の払拭と物質的欲望の抑制にある、と結びました。

このことを、異色の警世家で作家の里見清一(本名・國頭英夫。本業は肺がん治療の専門医)は、最近の延命治療ばやりの風潮に腹を立て、「何もかも、みんな他人事」と警鐘を鳴

らし、「人命尊重」の行き着いた極北で、延命治療は歯止めを失い、未曾有の超高齢社会は次世代を道連れに自壊しようとしている。我々はこの現実を直視し、子孫にすべてを押し付けるような無責任と決別しなくてはならない(『新潮 45』11月号、)と激しく警告しました。

さらに言葉を継いで、高齢者の延命治療は医療費の爆発的な増大を招き、次世代の未来を奪うと警告し、唯一の破滅回避策として、後期高齢者には延命治療を控え、その代わりに緩和医療の充実を図る、「治す」治療・「命を延ばす」医療は若い人限定、との歯に衣着せぬ厳しい名言(迷)言を吐きました。いささか暴言ともいえますが、後期高齢者のひとり一人が頭の片隅に入れておくべき箴言と受け止めるべきでしょう。

先ごろ 105 歳の天寿を全うされた聖路加病院の日野原重明先生も、現代の医療が延命治療に偏り、人生の中で最も重要な「穏やかな旅立ちとそのための緩和ケアへの取り組み」が配慮されなくなっていることを反省され、自戒されていました。

超高齢社会を迎えた今、高齢者の誰もが真剣に考えるべき課題だと思います。

課題図書

『檜山節考』(深沢七郎 新潮文庫) 『恍惚の人』(有吉佐和子 新潮文庫)

『医療の勝利が国家を滅ぼす』(里見清一 新潮新書)

『大往生したけりゃ医療とかかわるな』(中村仁一 幻冬舎新書)

『医療幻想』(久坂部 羊 ちくま新書) 『高瀬舟』(森鷗外 新潮文庫)

平成 30 年 2 月
認定 NPO 法人東葛市民後見人の会
理事長 星野征朗

I、「老後の安心講座」企画テーマ

- ①65歳を超えた高齢者の学び直しの一環
- ②高齢者の必修講座
- ③運転免許証取得講座ないし各市で実施する健康診断的なもの
- ④養成講座と個別の講習会で得たノウハウを合わせたもの
- ⑤東葛「老後の安心プラン」の具体的な実行プラン
- ⑥各市との協働事業の可能性

II、「老後の安心講座」企画書

平成28年4月24日

『老後の安心講座～終活のすすめ～』 (高齢者必習講座) 開催について

認定NPO法人東葛市民後見人の会

1、開催の目的

高齢者が直面することになる認知症、介護、相続、成年後見等に関する必須知識の習得と、残される家族に対する思いやりからの事前準備のきっかけ作りを目的とし、結果それが「地域の安心システムづくり」となる高齢者の必修講座として開催を行う。

当会の主目的は成年後見制度の普及啓発および後見人としての受任ですが、活動の中で、成年後見制度は高齢に対応する制度の一つであり、全体の高齢化問題の中で必要な制度として理解いただくためには、高齢者に必要な「終活」の中での理解が必要との考えから「老後の安心講座」としてのセミナーが必要と考えるに至った。

2、講座内容 (3日間/10時間)

	講座内容	時間	講師
第1日	成年後見制度と市民後見人の必要性	2時間	当会理事長
	認知症の理解	2時間	専門医師
第2日	見守り、任意後見、遺言、相続、遺言執行、死後事務までの「老後の安心プラン」の一連の高齢者必須知識および終活の役割	3時間	当会理事
第3日	地域包括ケア制度	3時間	福祉ジャーナリスト

【講師（案）】

当会理事長…星野征朗（東葛市民後見人の会理事長）

専門医師…大津直之（認知症ポータル医、元流山市医師会会長・向小金クリニック院長）他

当会理事…西沢芳樹（経営企画室長／CFP・産業カウンセラー／元信託銀行員および相続コンサルティング会社にて成年後見、相続・遺言の経験あり）

福祉ジャーナリスト…浅川澄一（元日本経済新聞編集委員、「日経トレンド」初代編集長、介護・成年後見制度に関する著書・講演多数）

3、収支（1回）

（収入）受講料…（1,000円／人）×40名＝40,000円

（支出）講師料…（15,000円×2時間）＋（10,000円×3時間）＋（5,000円×5時間）
＝85,000円

会場費・広報費・資料作成費…65,000円

支出計…150,000円

（収支）40,000円－150,000円＝▲110,000円

（WAM助成）…46,000円（12,000円＋12,000円＋10,000円＋12,000円…講師料）

（当会負担）…64,000円

（最終収支）…0円

4、当会における取組み

平成28年度は試行的に、行政との本格的な結びつきを深めるための共催事業として、我孫子市、流山市、取手市の3市・社協に提案し開催する。その事業収支不足分はWAM、当会の負担にて実施して、実施結果の改良にて講座内容の充実を図る。

平成29年度は、平成28年度上期に各自治体・社協に1回200,000円の業務委託事業として提案を行い、各自治体・社協にて年間数回（期待12回）の開催を目指す。

当会の経営自立体制を確立する施策の一つとして、本事業を新しい安定的な中核事業として育てる。

Ⅲ、開催実績

《総括》 28年度、29年度の合計開催11会場の総計

参加者総数：270名

【アンケート集計】（204名）回収率：76%

（参加者年代）

40歳代以前（4.3%）・50歳代（1.2%）・60歳代（32.5%）・70歳代以降（62.0%）

（満足度）

とても満足（32.3%）・満足（60.8%）・やや不満（6.9%）・不満（0.0%）

- ・参加者数は、当初予定数からは幾分少ないが、類似内容タイトルセミナーとの差別化が浸透させられなかった反省はある。
- ・参加者年代は、60代・70代計が94.5%と、テーマに応じた方々であった。
- ・講座内容につき、受講後の内容評価から受講料1,000円は格安であり3,000円でも満足であるが、受講前に3,000円では申込につき考慮するかもしれないとの意見があった。

(まとめ)

2年度にわたり、「成年後見制度」テーマ単独でなく、「終活」視点からの高齢者向け講座として「老後の安心講座」を開催し、他の方々にも受講を勧めたいとの声も多く、受講者の方々からの評価は十分高かったと認識しており、講座開催の目的は達した。

しかし、受講者数に関しては広報施策に工夫が必要であったほか、いかに行政の協力を得るかが今後の課題として残った。

本講座に対する確かなニーズの存在から、次年度以降もWAM助成が無くとも継続して開催していきたい。

(平成28年度)

【我孫子市】

日程	時間割	時間	講義内容	講師
9月20日 (火)	13:30 ~15:00	1時間 30分	I 超高齢社会を支える成年後見制度 II 終活のすすめ ① 地域の安心システム ② 老後の安心プラン ③ 遺言・相続・エンディングノート	当会理事長 星野征朗

(共催) 新木野高齢者見守りネットワーク

(助成) 独立行政法人 医療福祉機構社会福祉助成事業

(会場) 我孫子市 ふらりえ 新木野

(受講料) 無料

《 開催結果 》

(一般受講者数) 29名 (男:9名、女:20名) (定員20名)

(アンケート集計)

(提出者) 23名 (男:8名、女:15名)

(年代) 60代:3名(13%)、70代:18名(79%)、80代:2名(9%)

(満足度) とても満足:6名(26%)、満足:15名(66%)、やや不満:2名(9%)

(受講者の反応)・成年後見制度、老後の安心プラン、任意後見、終末期の意思表示がためになった。・自分の終活について実感した。今までピンとこなかったが、考えてみたい。とても分かり易かったが時間が短かった。2回に分けても良かったと思う。・1時間半の短い時間に分かり易い説明で大変良かった。・これから、今回の講座内容について多忙な日を送ることになると思う。また楽しみとなります。・成年後見制度の勉強ができた。早速、遺言書とエンディングノー

トを作成したい。・ぼんやりとしか理解していなかった成年後見制度の問題点が見えるようになった。

(関心の高いテーマ)

- ① 終末期医療・延命治療、②エンディングノート、③介護保険制度、③成年後見制度、⑤死後事務（葬祭等）、⑥相続・遺言、⑦任意後見

【流山市】

日程	時間割	時間	講義内容	講師
10月22日 (土)	10:00 ~12:00	2時間	成年後見制度と市民後見人の必要性	当会理事長 星野征朗
	13:00 ~16:00	3時間	老後の安心プラン~任意後見・見守り・相続・遺言・死後事務まで~	当会理事 西沢芳樹
11月6日 (日)	10:00 ~12:00	2時間	認知症の理解	医師(元流山市 医師会長) 大津直之
	13:00 ~16:00	3時間	地域包括ケア制度	福祉ジャーナリスト 浅川澄一

(共催) 流山市・流山社会福祉協議会

認定NPO法人自立サポートネット流山・NPO法人市民助け合いネット

(後援) 流山市・江戸川大学・江戸川大学総合福祉専門学校・千葉県生涯大学校東葛学園

(助成) 独立行政法人 医療福祉機構社会福祉助成事業

(会場) 10月22日：江戸川大学総合福祉専門学校

11月6日：流山市おおたかの森センター

(受講料) 1,000円

《 開催結果 》

(一般受講者数) 21名 (定員40名)

(アンケート集計)

(提出者) 15名 (男：5名、女：8名、不明：2名)

(年代) 60代：6名(43%)、70代：7名(50%)、80代：1名(8%)

(満足度) とても満足：6名(50%)、満足：5名(42%)、やや不満：1名(9%)

(受講者の反応)・地域包括ケア制度の講座がとても良かった。時間が足りない。・資料がとてもしっかりしている。ポイントが全て入っている。・成年後見制度については、夫婦二人で親族が信用できないため利用を考えたい。

【取手市】

日程	時間割	時間	講義内容	講師
12月1日 (木)	13:00 ～15:00	2時間	認知症の理解	医師(取手市医師会副会長) 石井啓一
	15:00 ～17:00	2時間	成年後見制度と市民後見人の必要性	当会理事長 星野征朗
12月20日 (火)	9:30 ～12:30	3時間	老後の安心プラン～任意後見・見守り・相続・遺言・死後事務まで～	当会理事 西沢芳樹
12月26日 (月)	9:30 ～11:30	2時間	地域包括システム、厚労省の政策	当会顧問(茨城大学教授) 松村直道
	11:30 ～12:30	1時間	取手市の施策など	取手市高齢福祉課 寺崎邦秀

(共催) 社会福祉法人身障者ポニーの会・NPO 法人ふじしろ福祉の会

医療福祉生活協同組合いばらき

(後援) 取手市・取手市社会福祉協議会

(助成) 独立行政法人 医療福祉機構社会福祉助成事業

(会場) 取手市福祉交流センター

(受講料) 1,000円

《 開催結果 》

(一般受講者数) 34名 (定員 40名)

(アンケート集計)

(提出者) 27名

(満足度) とても満足: 4名 (15%)、満足: 20名 (74%)、やや不満: 3名 (11%)

(受講者の反応) ・私は高齢者で、認知症に対する不安と生活の不安、経済的な不安等をもって生活しています。不安を少しでも取り除くため参加し話を聴き安心しました。・市民後見人と介護・医療の支援協力者の増加・育成策をセットで構築することが必要と感じた。・老後のことを考える良い機会になった。・沢山の資料ありがとうございました。・実際に親族の介護保険申請をしたことがあり、その前に知っておけばもっとスムーズにできたかと思い、確認できて良かった。・取手市における高齢者の問題が少し納得できた。肝に銘じて理解していく問題と知らされた。

【我孫子市】

日程	時間割	時間	講義内容	講師
1月15日 (日)	10:00 ～12:00	2時間	～目から鱗の知識～ 認知症の理解	医師(元流山市 医師会長) 大津直之
1月21日 (土)	13:00 ～16:00	1時間 30分	～認知症ケアは地域の課題～ 地域包括ケアシステム(国の政策と我孫子 市の施策)	当会顧問(茨城 大学教授) 松村直道
		30分	(グループ討議)	
1月28日 (土)	10:00 ～12:00	2時間	～地域の安心システム・地域後見事業～ 成年後見と市民後見	当会理事長 星野征朗
	9:30 ～12:30	3時間	～老後の安心プラン～ 継続的見守り・任意後見・見守り・相続・ 遺言・死後事務・エンディングノート～	当会理事 西沢芳樹

(後援) 我孫子市・我孫子市社会福祉協議会

(助成) 独立行政法人 医療福祉機構社会福祉助成事業

(会場) けやきプラザ

(受講料) 1,000円

《開催結果》

(一般受講者数) 37名(定員40名)

(アンケート集計)

(提出者) 29名(男:16名、女:11名、不明:2名)

(年代) 50代以下:1名(3%)、60代:8名(28%)、70代以上:20名(69%)

(満足度) とても満足:11名(37%)、満足:17名(57%)、やや不満足:2名(5%)

(受講者の反応) ・具体的な話が聞けて良かった。・認知症の実態が分かった。・自分の終わり方を考えるに参考になった。終活の重要性を知った。・いざという時の手段を具体的に知る機会に心強く思う。・記憶の保持、劣化には素直に驚いた。またご近所とのつながりが大切であることを痛感した。・私にとって、認知症、後見制度、老後の安心プラン終活、ケアシステムの全てが身につまされる話であった。・千葉都民を脱し、我孫子市民になり地域の連帯に今後務める。・終活については考えたことがなかったので、よいきっかけになった。

【柏市】

日程	時間割	時間	講義内容	講師
3月12日 (土)	13:00 ～14:30	1時間 30分	～地域の安心システム・地域後見事業～ 成年後見制度と市民後見人の必要性	当会理事長 星野征朗

	14:30 ～17:00	2時間 30分	～老後の安心プラン～ 任意後見・見守り・相続・遺言・死後事務・安心ノートまで～	当会理事 西沢芳樹
--	-----------------	------------	--	--------------

(後援) 柏市・柏市社会福祉協議会

(会場) 柏市民交流センター

(受講料) 無料

《 開催結果 》

(一般受講者数) 29名 (定員 30名)

(アンケート集計)

(提出者) 17名 (男:9名、女:7名、不明:1名)

(年代) 40代以下:3名(18%)、60代:3名(18%)、70代以上:11名(65%)

(満足度) とても満足:8名(47%)、満足:9名(53%)

(受講者の反応)・日頃から不安に思っていたことを聴けた。・終活に対し、心の準備ができるかと思った。・今のうちに、これからの計画を立てることが大事と分かった。・成年後見制度のその後の動向が分かった。後見人の知識がなかったのも、とても参考になった。ノートの書き方、後見人の選び方が良く分かった。知識を高めておき、早い時期に準備が必要と知った。

(平成29年度)

【柏市】

日程	時間割	時間	講義内容	講師
7月1日 (土)	13:00 ～15:00	2時間	認知症の正しい理解	社会福祉士(認知症ケア専門士) 今川純子
	15:00 ～17:00	3時間	柏市地域包括ケアシステムの現状	柏市高齢者支援課 松本氏 地域医療推進課 串田氏
7月8日 (日)	10:00 ～12:00	2時間	～地域の安心システム～ 地域後見事業と市民後見	当会理事長 星野征朗
	13:00 ～16:00	3時間	～老後の安心プラン～ 任意後見・見守り・相続・遺言・死後事務まで～	当会理事 西沢芳樹

(後援) 柏市・柏市社会福祉協議会

(助成) 柏市社会福祉協議会 平成29年度共同募金配分金受配事業

(会場) 柏市民交流センター

(受講料) 1,000円

《 開催結果 》

(一般受講者数) 20 名

(アンケート集計)

(提出者) 15 名 (男 : 10 名、女 : 5 名)

(年 代) 40 代以下 : 1 名 (7%)、60 代 : 6 名 (40%)、70 代以上 : 8 名 (53%)

(満足度) とても満足 : 5 名 (33%)、満足 8 名 (53%)、やや不満 : 2 名 (13%)

(自己評価) 各カリキュラムについて、有意義、理解できたとの意見が大多数で、当講座の有意義性が認められ、当講座の目的は達成できた。

(受講者の反応)

開催日につき、15 名中 5 名 (33%) が平日を希望。

受講料につき、1,000 円 : 5 名、無料 : 4 名、2,000 円 : 1 名であり、次回以降 1,000 円が妥当。

【松戸市】

日程	時間割	時間	講義内容	講師
7 月 2 日 (日)	10 : 00 ~12 : 00	2 時間	認知症の正しい理解	医師(元流山市 医師会長) 大津直之
	13 : 00 ~16 : 00	3 時間	老後の安心プラン~任意後見・見守り・ 相続・遺言・死後事務まで~	当会理事 西沢芳樹
7 月 17 日 (月・祝日)	10 : 00 ~12 : 00	2 時間	成年後見制度と市民後見人の必要性	当会理事長 星野征朗
	13 : 00 ~14 : 10	1 時間 10 分	福祉コミュニティづくりと地域包括ケア システム	当会顧問(江戸 川大学特任教 授) 松村直道
	14 : 20 ~15 : 30	1 時間 10 分	高齢者いきいき安心センターの活用方法	松戸市高齢者 支援課 長島朋子
	15 : 30 ~16 : 00	30 分	情報交換・意見交換	全員

(後援) 松戸市・松戸市社会福祉協議会・松戸市教育委員会
千葉県生涯大学校東葛学園

(助成) 独立行政法人 医療福祉機構社会福祉助成事業

(会場) 新松戸市民センター

(受講料) 1,000 円

《 開催結果 》

(一般受講者数) 29 名 (定員 40 名)

(アンケート集計)

(提出者) 19名 (男:11名、女:8名)

(年代) 60代:7名 (37%)、70代:6名 (32%)、80代6名 (32%)

(満足度)

とても満足:5名 (26%)、満足13名 (69%)、やや不満:1名 (5%)、不満:0名

(受講者の反応)

役立情報:12名 (43%)、日頃の生活に役立つ:7名 (25%)、スキルアップに繋がった:6名 (21%)、他との交流に:3名 (11%)

【野田市】

日程	時間割	時間	講義内容	講師
7月29日 (土)	10:00 ~12:00	2時間	成年後見制度と市民後見人の必要性	当会理事長 星野征朗
	13:00 ~16:00	3時間	老後の安心プラン~(見守り・任意後見・遺言・相続・死後事務など)、終活まで	当会理事 西沢芳樹
8月6日 (日)	10:00 ~12:00	2時間	認知症の正しい理解	医師(元流山市 医師会長) 大津直之
	13:00 ~14:10	2時間	地域包括ケア制度について	当会顧問(江戸 川大学特任教授) 松村直道
	14:20 ~15:20	1時間	野田市の地域包括ケアシステムの現状	野田市介護保 険課 課長補佐 宮崎英雄
	15:30 ~16:00	30分	情報交換・意見交換	全員

(共催) 野田市社会福祉協議会 (社協主催「はじめての成年後見」とコラボ)

(後援) 野田市

(助成) 独立行政法人 医療福祉機構社会福祉助成事業

(会場) 野田市総合福祉会館

(受講料) 1,000円

《 開催結果 》

(一般受講者数) 23名 (定員40名)

(アンケート集計)

(提出者) 23名 (男:15名、女:8名)

(年代) 30代:1名 (4%)、60代:10名 (44%)、70代:12名 (52%)

(満足度) とても満足:7名 (30%)、満足16名 (70%)

(記載コメント)・講座をもっと多くの方が受講して広めていくことが重要。・過去の介護経験から、もっと勉強しておけば良かったと反省した。・2025年に向けての不安は、地域、自治会で少しでも解消していかなければならないと感じた。

【利根町】

日程	時間割	時間	講義内容	講師
10月4日 (水)	13:00 ～14:45	1時間 45分	認知症、その不可解な行動の謎を解く	医師(利根町国保診療所院長) 中澤義明
	15:00 ～17:00	2時間	日本社会の現状と地域の課題 介護保険制度と成年後見制度	当会理事長 星野征朗
10月12日 (木)	13:30 ～14:30	1時間	利根町の社会資源 ～住み慣れた地域で暮らし続ける～	利根町地域包括支援センター社会福祉士 秋山幸男
	14:45 ～16:45	2時間	福祉コミュニティづくりと地域包括システム	当会顧問(江戸川大学特任教授) 松村直道
10月17日 (火)	13:00 ～16:00	3時間	前向きに生きるための終活 ～相続・遺言・任意後見まで～	当会理事 西沢芳樹

(後援) 利根町・利根町社会福祉協議会

(助成) 独立行政法人 医療福祉機構社会福祉助成事業

(会場) 利根町図書館

(受講料) 1,000円

《 開催結果 》

(一般受講者数) 21名 (定員 30名)

(アンケート集計)

(提出者) 15名

(評価)

(満足度) とても満足: 8名 (53%)、満足: 5名 (33%)、やや不満: 2名 (14%)

(その他) 役立つ情報が得られた: 67%、日頃の生活や活動に役立った: 56%

(記載コメント)・市民後見人を知らずに受講したが、もっとしりたい、勉強の必要性を感じた。成年後見制度の重要性が分かった、町内会等で知識拡大を図るべき、
・認知症の対応法が分かった、介護保険の歴史的背景と現状分析が分かった。
・相続と後見人の関係が良く分かった。資料をたくさんいただき、これからの勉強に役だつ。

【我孫子市】

日程	時間割	時間	講義内容	講師
11月12日 (日)	10:00～ 12:00	2時間	～目から鱗の知識～ 認知症の理解	医師(元流山市 医師会長) 大津直之
12月2日 (土)	10:00～ 12:00	2時間	～地域の安心システム・地域後見事業～ 成年後見と市民後見	当会理事長 星野征朗
	13:00～ 16:00	3時間	～老後の安心プラン～ 継続的見守り・任意後見・見守り・相続・ 遺言・死後事務・エンディングノート～	当会理事 西沢芳樹
12月10日 (日)	10:00～ 12:00	2時間	～認知症ケアは地域の課題～ 地域包括ケアシステム(国の政策と我孫 子市の施策)	当会顧問(江戸 川大学特任教 授) 松村直道

(後援) 我孫子市・我孫子市社会福祉協議会

(助成) 独立行政法人 医療福祉機構社会福祉助成事業

(会場) けやきプラザ

(受講料) 1,000円

《 開催結果 》

(一般受講者数) 19名 (定員 40名)

(アンケート集計)

(性別) 男:8名、女:9名

(年代) 40代以下:1名(7%)、60代:6名(40%)、70代以上:8名(53%)

(満足度) とても満足:4名(27%)、満足:10名(67%)、やや不満足:1名(7%)

(記載コメント)・認知症について大変関心を持っています。何か手伝えることがあればと思っています。・具体的な事例を知ることができた。・相談等に応えるために勉強になった。・時間が足りないと思った。ミーティング等もあればよい。認知症、老後等は言葉で知っていても自分に結び付かなく、この機会に私自身のことを考えることができて良かった。・認知症について再認識でき、また地域の課題であることが理解できた。

【流山市（I部）】

日程	時間割	時間	講義内容	講師
1月25日 (木)	10:00 ～12:00	2時間	介護と成年後見～健やかな高齢期を過ごすためには、介護の知識と成年後見制度の知識が必要です。	看護師・社会福祉士 青柳育子
	13:00 ～16:00	3時間	老後の安心プラン～終活のすすめ 見守り・任意後見・相続・遺言・相続・死後事務	当会理事 西沢芳樹
2月4日 (日)	10:00 ～12:00	2時間	認知症の正しい理解と対応・在宅医療について～本人も周囲の人も、より居心地よく過ごすために。	医師(元流山市医師会長) 大津直之
	13:00 ～15:00	2時間	福祉コミュニティづくりと地域包括ケアシステム(国と流山市の現状)	当会顧問(江戸川大学特任教授) 松村直道
	15:00 ～15:30	30分	グループ別意見交換	全員

(後援) 流山市・流山市社会福祉協議会・千葉県生涯大学校東葛飾学園

(助成) 独立行政法人 医療福祉機構社会福祉助成事業

(会場) 流山市生涯学習センター

(受講料) 1,000円

《開催結果》

(一般受講者数) 12名(定員30名)

(アンケート集計) 8/12

(性別) 男:2名、女:6名

(年代) 40代以下:1名(12%)、50代:1名(12%)・60代:4名(50%)、
70代以上:2名(25%)

(満足度) とても満足:2名(25%)、満足:6名(75%)

(記載コメント)・大切な話をたくさん聞けた。感謝します。・今後みなさまと話し合い、老後を楽しみたい。・老後に考えなければならないことが少し理解でき、自分は何をすれば、何を準備しておけばいいかが分かった気がします。近々のことから始めたいと思います。・認知症の家族を持ちながら認知症について勉強理解しなかったのが勉強になりました。ただ、現在抱えている問題の解決に結びつく話にはなりません。・またこういう講座の続きをお願いします。

【流山市（Ⅱ部）】

日程	時間割	時間	講義内容	講師
3月17日 (土)	13:00 ～15:30	2時間 30分	～法律のプロ・公証人から学ぶ～ 遺言・相続・任意後見 (相談から公正証書遺言作成まで、事例 をもとに)	元松戸公証役 場公証人 小林健二

(後援) 流山市・流山市社会福祉協議会

(助成) 独立行政法人 医療福祉機構社会福祉助成事業

(会場) 流山市生涯学習センター

(受講料) 100円

IV、講義概要

○テーマ : ～地域の安心システム・地域後見事業～ 成年後見と市民後見

《講師》 星野征朗

(概要)

I、日本社会の現状と地域の課題

- 1、日本社会保現状
- 2、地域の課題

II、老後の安心講座～終活のすすめ～

- 1、なぜ「老後の安心講座（終活のすすめ）」なのか
- 2、高齢者に対する一つの問題提起

III、介護保険制度と成年後見制度

- 1、介護保険制度
- 2、成年後見制度
- 3、成年後見制度の法律の仕組み
- 4、成年後見制度の運用実態と問題点
 - ① 利用状況
 - ② 親族後見人選任件数の急減
 - ③ 首長申立て件数の急増
 - ④ 法定後見の不正事故・横領事件の多発
 - ⑤ 医療同意や死後事務等の対応の遅れ
 - ⑥ 任意後見の濫用問題
- 5、成年後見制度利用促進法成立の意義
 - ① 成立の背景
 - ② 運用の実態と具体的な検討事項

- ③ 地域後見の主役は市民後見人
 - ④ 地域における連携・支援のネットワークの構築と地域後見事業
 - ⑤ 後見実施機関の役割
- 6、おわりに…人生の意味を考える

○テーマ : 老後の安心プラン～終活のすすめ 見守り・任意後見・相続・遺言・死後事務

《講師》 西沢芳樹

(概要) V、講義資料「前向きに生きるための終活」を参照

○テーマ : 認知症の正しい理解

《講師》 大津直之

(概要)

「認知症発症」

1、時間経過での対応

- ① エピソード記憶
- ② 意味記憶
- ③ 手続き記憶

2、現状の認識状態推測

- ④ 歴史、⑤家屋、⑥電化製品、⑦通信機器、⑧風景、⑨社会通念

《講師》 石井啓一

(概要)

「認知症の理解」

1、認知症とは

- ① 認知症の判断基準と主な症状
- ② 認知症高齢者の現状と対策
- ③ 認知症にはどのようなものがあるか
- ④ 軽度認知障害 (MCI)
- ⑤ 認知機能の評価

2、認知症の経過・治療・緩和ケア

3、認知症は予防できるか？

《 講師 》 中澤義明

(概要)

「認知症」～その不可解な行動の謎を解く

- 4、認知症とは～記憶力や判断力が鈍り、生活が困難になっている状態
- 5、記憶障害～出来事を丸ごと忘れてしまう
- 6、見当識障害～「見当」がつかない
- 7、実行機能障害～上手く判断して行動できない
- 8、すべての方に見られる症状～記憶の障害、見当識の障害、実行機能の障害
- 9、行動・心理状態～誰にでも起こるとは限らない
(工夫などにより減らせる症状…かもしれない)
- 10、大切なことは、人と人との、本当のふれあい
- 11、良いケアをしていくために、介護者は自分のことにも目を向けよう

○テーマ : 地域包括ケア制度について

《 講師 》 松村直道

(概要)

「福祉コミュニティづくりと地域包括ケアシステム」

- 1、なぜ、福祉コミュニティづくり、地域包括ケアシステムか
 - ① 戦後の復興期
 - ② 高度経済成長期
 - ③ 低経済成長期
 - ④ 平成の時代に
 - ⑤ 2000年以降
- 2、2025年に向けて、日本の高齢化はどう進むか(比較)
- 3、高齢者介護の本格化(地域包括ケアシステムの前史Ⅰ)
 - ① 介護保険が発足した背景
 - ② 介護サービスの内容
 - ③ 介護サービスの区分
- 4、介護予防への関心(地域包括システムの前史Ⅱ)
 - ① 地域包括支援センター発足の背景
 - ② 地域包括支援センターのすがた
- 5、5つの不安と地域包括ケアシステム
～団塊世代が後期高齢者になる2025年に向けての不安～
 - ① 自宅で生活できるか?(住まいへの不安)
 - ② 軽い認知症になったら?(近隣の助け合いへの不安)
 - ③ 家族で身辺介護不可になったら?(介護不安)

- ④ 自宅で虚弱化し認知症が進んだら？（医療不安）
- ⑤ 将来の医療・介護支出は？（経済的不安）
- 6、地域包括ケアシステムの主目標～2025年を目標に、介護保険を改革～
- 7、自治体主体の（地域支援事業）の内容
- 8、多様化する「訪問サービス」の担い手
- 9、B型の訪問介護と生活支援サービスへの取り組み方（基本的な考え方）
- 10、安心して暮らせる地域（福祉コミュニティ）をどのようにして創るか

○テーマ： 介護と成年後見

《講師》 青柳育子

（概要）

- 1、要介護状態・要支援状態
- 2、要介護認定の流れ
- 3、心身の状態の例
- 4、障害者の日常生活自立度（寝たきり度）判定基準
- 5、介護保険指定施設数
- 6、ケアプランの作成例
- 7、千葉県指定介護老人福祉施設等の入所に関する指針
- 8、訪問介護員（ホームヘルパー）の仕事内容は「生活援助」「身体介護」の2つ
- 9、デイサービス・デイケア
- 10、成年後見制度とは

○テーマ： 各自治体の地域包括ケアシステムの現状

《講師》 （取手市）寺崎邦秀

「2025年を見据えた取手市における高齢者施策について」

（概要）

- 1、取手市における高齢者数等の人口について
- 2、少子高齢化ってどうなるの？
 - ① 介護予防・日常生活支援総合事業について
 - ② 介護予防・生活支援の新たな担い手について
 - ③ 在宅医療・介護連携推進事業について
 - ④ 認知症施策の充実について
 - ⑤ 成年後見制度の充実について
- 3、取手市における高齢者施策について（まとめ）

《講師》（野田市）宮崎英雄

「地域が支える、これからの福祉・暮らし」

（概要）

- 1、高齢化率
- 2、地域包括ケアシステム
- 3、新たな介護予防事業
- 4、シルバーリハビリ体操

《講師》（松戸市）長島朋子

「高齢者いきいき安心センターの活用方法」

地域包括支援センター（高齢者いきいき安心センター）は
何をしてくれるところ（役割）？

（概要）

- ① 松戸市の人口、高齢化の推移
- ② 地域包括ケアシステムの概要
- ③ 地域包括支援センターとは
 - ・総合相談支援業務
 - ・地域ケア会議関係業務
 - ・介護予防ケアマネジメント業務
 - ・在宅医療・介護連携推進関係業務
 - ・認知症総合支援業務
 - ・権利擁護業務（高齢者虐待・成年後見制度利用支援業務）

V、講義資料（流山講座：2018/01/25）

「前向きに生きるための終活」～相続・遺言・任意後見まで～

講師：認定 NPO 法人東葛市民後見人の会
常務理事 経営企画室長 西沢芳樹
(CFP・産業カウンセラー)

目次

- I、「死ぬときに後悔すること25」
- II、日本人の平均寿命・健康寿命（自立した日常生活ができる期間）
- III、あなたの今後の予定や、やりたいことは何でしょうか？
- IV、「終活」
 - 1、ものの整理
 - 2、財産の管理
 - 3、想い・思い出の整理
 - 4、終末期の意思表示
 - 【もしもの事態の備え方】
 - 【見守り契約】
 - 【成年後見制度（任意後見契約）（法定後見契約）】
 - 【終末期医療の事前指示書】
 - 【尊厳死宣言書】
 - 【臓器提供意思表示カード】
 - 【献体】
 - 【ホスピスケア / 緩和ケア】
 - 【死後事務委託契約】
 - 5、介護の準備
 - 【要介護・要支援認定の基準】
 - 【介護認定の申請手続き】
 - 【介護サービスの種類】
 - 【有料老人ホーム選択のポイント】
 - 6、墓について
 - 【墓のスタイル】
 - 【墓地購入】
 - 【改葬手続き】

7、葬儀スタイル

【葬儀に対する意識が大きく変化しています】

【葬儀にかかる費用】

【多死社会の到来】

【悔いのない葬儀にするための生前の準備ポイント】

8、相続対策

【「争族」となる理由】【納税資金対策】【相続税対策】【生前贈与】

【遺産分割対策】

9、「遺言書」の作成

【遺言の有効性】【遺言書】【遺留分】

10、まとめ、自分らしい人生の総仕上げ

I、「死ぬときに後悔すること25」

終末期医療の専門家である緩和医療医の天津秀一先生著（一致知出版）

- | | |
|---------------------|------------------------|
| ①健康を大切にしなかったこと | ⑬故郷に帰らなかったこと |
| ②たばこをやめなかったこと | ⑭美味しいものを食べておかなかったこと |
| ③生前の意思を示さなかったこと | ⑮仕事ばかりで趣味に時間を割かなかったこと |
| ④治療の意味を見失ってしまったこと | ⑯行きたい場所に旅行しなかったこと |
| ⑤自分のやりたいことをやらなかったこと | ⑰会いたい人に会っておかなかったこと |
| ⑥夢をかなえられなかったこと | ⑱記憶に残る恋愛をしなかったこと |
| ⑦悪事に手を染めたこと | ⑲結婚をしなかったこと |
| ⑧感情に振り回された一生を過ごしたこと | ⑳子供を育てなかったこと |
| ⑨他人に優しくなれなかったこと | ㉑子供を結婚させなかったこと |
| ⑩自分が一番と信じて疑わなかったこと | ㉒自分の生きた証を残さなかったこと |
| ⑪遺産をどうするかを決めなかったこと | ㉓生と死の問題を乗り越えられなかったこと |
| ⑫自分の葬儀を考えなかったこと | ㉔神仏の教えをしらなかったこと |
| | ㉕愛する人に「ありがとう」と伝えなかったこと |

Ⅱ、日本人の平均寿命・健康寿命（自立した日常生活ができる期間）

【平均寿命】 厚生労働省（平成 28 年簡易生命表）

厚生労働省（平成 25 年国民生活基礎調査「健康日本 21」）

… 0 歳児の平均余命

平均寿命 男性： 80.98 歳、 女性： 87.14 歳
 健康寿命 男性： 71.19 歳、 女性： 74.21 歳
 （不健康期間） 男性： 9.79 年 女性： 12.93 年

【平均余命】 厚生労働省（平成 28 年簡易生命表）

…今、その年齢の人が何歳まで生きるか

	（男性）	（女性）
0 歳	80.98 年	87.14 年
20 歳	61.34 年	67.46 年
40 歳	41.96 年	47.82 年
65 歳	19.55 年	24.38 年
75 歳	12.14 年	15.76 年
90 歳	4.28 年	5.62 年

Ⅲ、あなたの今後の予定や、やりたいことは何でしょうか？

いつ	内容	予算

IV、「終活」 … 縁づくり、誰とつながるか、自分ではできないことを頼むには

1、ものの整理 …【遺族が処理に困る遺品】

- ① 写真、②布団、③本、④コレクション、⑤衣類

2、財産の管理 …預貯金・有価証券・保有不動産・生命保険ほか・ローン・クレジットカード類、オンラインサービスやパソコン関連（パスワード・暗証番号）

【財産整理成功の5ポイント】

- ①自分自身がきっちり把握
- ②およそでいいが一覧表を作成する
- ③一覧表を、防犯留意で1ヶ所にまとめておく
- ④印鑑やカード類は、通帳証券とは別保管
- ⑤管理情報を定期的に更新、時期を見て、どこを見ればよいか家族に伝える

3、想い・思い出の整理 …自分史、メッセージ

4、終末期の意思表示

【もしもの事態の備え方】

常時携帯「救急医療情報カード」・自宅保管「救急情報医療キット」、見守りサービス

【見守り契約】

自らの認知症などが発症する前に、その進行状況などを見守ってくれて、発症した場合に、任意後見契約開始の申し立てをしてくれる契約。任意後見契約とセットにすることが多い。

【成年後見制度（任意後見契約）（法定後見契約）】

認知症などにより法律行為ができなくなる前に自ら後見人を選任し後見契約を締結する（任意後見契約）と、認知症などになってしまい、親族などの申し立てにより後見人が選任される（法定後見）がある

【 終末期医療の事前指示書 】

「死に方の意思」を書面にし、医療機関と患者側（家族など）の双方で保管。文書があることで、家族と医療従事者との話し合いが円滑に進むことがあります。

《文例 1》 事前指示書

私の家族、縁者ならびに私の医療にたずさわっている方々に次の要望を指示します。

なお、この指示書は、私の精神が健全な状態にある時に書いたものであります。

- | | |
|----------------------|---------------------|
| (1) 心臓マッサージ | (してほしい ・ してほしくない) |
| (2) 人工呼吸器の装着 | (してほしい ・ してほしくない) |
| (3) 強力な抗生物質の使用 | (してほしい ・ してほしくない) |
| (4) 鼻チューブや胃ろうによる栄養補給 | (してほしい ・ してほしくない) |
| (5) 点滴による水分補給などの措置 | (してほしい ・ してほしくない) |

以上、私の指示による要望を忠実に果たして下さった方々に、深く感謝申し上げるとともに、その方々が私の指示に従って下さった行為一切の責任は私自身にあることを付記いたします。

〇〇〇〇年〇〇月〇〇日

本人	(自署)	山田 太郎	(印)
続柄	妻	山田 花子	(印)
続柄	長男	山田 一郎	(印)

《文例 2》 事前指示書

「医療死」より「自然死」を指向するので、以下を求める。

- (1) できる限り救急車を呼ばない
- (2) 脳の実質に損傷が予想される時には、開頭手術を辞退
- (3) 一度心臓停止したら蘇生術は不要
- (4) 人工透析はしない
- (5) 経口摂取不能の時は、寿命が尽きたと考えるので、経管栄養、中心静脈栄養、抹消静脈輸液はしない。
- (6) 人工呼吸器が装着されても、改善見込みがなければ、その時点で 取り外してよい。
- (7) 水分補給（抹消静脈輸液や大量皮下注射）は無用。
- (8) 輸血は不要
- (9) 強力な抗生物質の使用は不可

〇〇〇〇年〇〇月〇〇日

本人	(自署)	山田 太郎	(印)
----	------	-------	-----

【 尊厳死宣言書 】

治る見込みのない病気にかかり、死期が迫ったときに、より自然な死を自分自身で選択し、延命目的の過度な治療行為を行わないように家族や担当医師に伝える要望書。

作成方法：①「日本尊厳死協会の宣言書」、②「自書による宣言書」の2種類

《文例1》 一般社団法人日本尊厳死協会

尊厳死の宣言書(リビング・ウィル Living Will)

①私の傷病が、現代の医学では不治の状態であり、既に死が迫っていると 診断された場合には、ただ単に死期を引き延ばすためだけの延命措置はお断りいたします。

②ただしこの場合、私の苦痛を和らげるためには、麻薬などの適切な使用により十分な緩和医療を行ってください。

③私が回復不能な遷延性意識障害(持続的植物状態)に陥った時は生命維持措置を取りやめてください。

以上、私の宣言による要望を忠実に果たして下さった方々に深く感謝申し上げますとともに、その方々が私の要望に従って下さった行為一切の責任は私自身にあることを附記いたします。

〇〇〇〇年 〇〇月 〇〇日

本人 (自署)

《文例2》 尊厳死宣言書

私山田太郎は、私の傷病が不治であり、かつ自らの死期が迫っている場合に備えて、私の家族及び私の医療に携わっている方々に以下の要望を宣言します。

1、私の傷病が不治であり、既に死期が迫っていると、担当医を含む2名以上の医師により診断された場合には、人間としての尊厳を失うことなく、安らかな死を迎えることができるように、死期を延ばすためだけの延命措置は一切行わないでください。

2、苦痛を和らげるための処置は、最大限に施してください。そのために、麻薬などの副作用により死亡時期が早まったとしてもかまいません。

この宣言は、私の精神が健全な状態にある時にしたものであります。したがって、私の精神が健全な状態にある時に私自身が撤回しない限り、その効力が持続するものとします。また、この証書の作成に当たっては、あらかじめ私の家族である次の者の了解を得ております。

妻	山田 花子	昭和〇〇年〇〇月〇〇日生	(印)
長男	山田 一郎	平成〇〇年〇〇月〇〇日生	(印)

私のこの宣言による要望を忠実に果たして下さる方々に深く感謝申し上げます。そして、その方々が私の要望に従ってされた行為の一切の責任は、私自身にあります。警察、検察の関係者の皆様におかれましては、私の家族や医師が私の意思に沿った行動を執ったことにより、これらの方々に対する犯罪捜査や訴追の対象とすることのないよう特にお願いたします。

〇〇〇〇年〇〇月〇〇日

山田 太郎 (昭和〇〇年〇〇月〇〇日生まれ) (印)

医療の現場では、延命治療の差し控え、中止をするか否かの判断をするときに、本人の意思だけでなく、家族の了承が重んじられているのが現状ですので、あらかじめ家族の了承を得ておくのが望ましいことです。

一方、医師の判断も尊重されますので、記載内容が実現しないこともあります。

しかし、家族の精神的負担を軽減するためにも、自身の意思を残しておくことは大切です。

【 臓器提供意思表示カード 】

- ・臓器移植希望登録者は、2017年7月末で1万3,807名で、うち腎臓希望者は1万2,315名（約90%）です。
- ・臓器提供の意思是、①インターネット登録、②意思表示カードやシール、③健康保険被保険者証や運転免許証の裏面の意思表示欄などで示すことができます。
- ・提供できる臓器は、心臓（50歳以下）、肺（70歳以下）、肝臓、腎臓（70歳以下）、すい臓（60歳以下）、小腸（60歳以下）、眼球（ただし、臓器提供適用基準の年齢に関係なく臓器の状態に対応するため、年齢とは関係なく登録してほしいとの日本臓器移植ネットワークの希望があります）
- ・脳死後はすべて可能ですが、死後（心臓停止後）は腎臓、すい臓、眼球に限定。
- ・本人の意思が不明な場合でも、家族の承諾に基づけば脳死下での臓器提供と15歳未満からの臓器提供が可能になっています。

【 献体 】

医学・歯学の大学における解剖学の教育・研究に役立たせるため、自分の遺体を無条件・無報酬で提供することをいいます。最近では登録者数も増加の一途をたどっていますが、全国的にみると習慣の違いなどで登録数の少ない大学がある一方、登録者の多い大学では、登録を一時見合わせています。（東京大学では6年前から登録中止中）
なお、遺体の搬送費用と火葬費用は献体を受ける大学が負担しますが、遺骨が戻ってくるまでに1～3年位かかりますので、肉親の同意が必要ですので、葬儀を含め事前に家族での話し合いが大切です。

【 ホスピスケア / 緩和ケア 】

治癒を目指した治療が有効でなくなった患者に対する積極的な全人的ケアで、痛みやその他のコントロール、精神的、社会的、そして霊的問題の解決を目指し、患者とその家族にとってできる限り可能な最高のQOLを実現することです。

【 緩和ケア病棟への入院 】

- ①手術や抗がん剤などの治療を行うよりも、苦痛症状を緩和する治療を中心に行うほうが良い時期であれば可能
- ②本人が自分の病気について知っていることが望ましい。
- ③積極的な治療はしない。
- ④希望した場合にすぐ入院できるか。入院待ち登録者数が多いが悲観的にならずとも、平均入院期間は3か月ほど、また入院OK連絡しても「まだ早い」との辞退もあり、比較的早く入院できた。（東京病院/清瀬市）

【緩和ケア病棟など】・・・ NPO日本ホスピス緩和ケア協会（2016年11月15日現在）

- ・緩和ケア病棟入院料届出受理施設・・・（全国）378施設
（首都圏）千葉県：15施設、埼玉県：13施設、東京都：29施設、茨城県：8施設、神奈川県：18施設

【 自宅での緩和ケア 】

- ・緩和ケアを提供する診療所・訪問看護ステーション等・・・（全国）58団体、（首都圏）19団体

【 死後事務委託契約 】

委任者の葬儀や埋葬に関する事務について、受任者に代理権を与え、死後の事務を委任する委任契約（具体的な事務手続き）

- ・委任者の生前に発生した債務の弁済
- ・委任者の死後の葬儀、埋葬もしくは永代供養に関する債務の弁済
- ・親族関係者への連絡
- ・貸借建物の明け渡し、敷金もしくは入居一時金などの受領
- ・家財道具や生活用品の処分に関する事務

5、介護の準備

【要介護・要支援認定の基準】 …… まずは介護度を把握する。

状態区分	要介護認定等基準時間	身体の状態 (例、生命保険文化センター)	認知症の程度 (例、北海道北広島市)
要支援	1	25分以上 32分未満	入浴や掃除など、日常生活の一部に見守りや手助けが必要な場合がある。
	2	32分以上 50分未満	食事や排泄はほとんどひとりではできず、時々介助が必要な場合がある。立ち上がりや歩行などに不安定さが見られることが多い。適切な介護予防サービスの利用により、状態の維持や改善が見込まれる人については要支援2と認定される。
要介護	1	50分以上 70分未満	食事や排泄に何らかの介助が必要とすることがある。立ち上がりや片足での立位保持、歩行などに何らかの支えが必要。洋服の着脱は何とかできる。
	2	70分以上 90分未満	食事や排泄に一部介助が必要。立ち上がりや片足での立位保持などがひとりではできない。入浴や洋服の着脱などに全面的な介助が必要。
	3	90分以上 110分未満	食事ときどき介助が必要で、排泄、入浴、衣服の着脱には全面的な介助が必要。立ち上がりや両足での立位保持がひとりではほとんどできない。
	4	110分以上	食事や排泄がひとりではできないなど、日常生活を遂行する能力は著しく低下している。
	5		

【介護認定の申請手続き】 …… 申請から認定結果が通知されるまでは約 30 日

- ① 要介護認定申請 …… ケアマネージャー（介護支援専門員）に依頼
- ② 訪問調査（1次判定） …… 必ず本人の家族か本人をよく知った第3者が立ち会う
- ③ 主治医意見書の提出 …… 意見書の準備が遅れそうな時は、主治医に督促する
- ④ 介護認定審査会（2次判定）
- ⑤ 認定結果の通知
- ⑥ 介護サービス計画作成（ケアプラン作成）
- ⑦ 介護サービス開始
- ⑧ 更新申請手続き

【介護サービスの種類】

	予防給付のサービス（要支援1・2）	介護給付のサービス（要介護1～5）
広域型サービス	【介護予防サービス】 ・介護予防訪問介護 ・介護予防訪問看護 ・介護予防通所介護 ・介護予防通所リハビリ ・短期入所 など	【居宅サービス】 (家庭訪問サービス) 訪問介護 ・訪問看護・訪問入浴 (日帰りで通うサービス) 通所介護 ・通所リハビリ (短期入所サービス) 短期入所生活介護など
地域密着型サービス	【地域密着型介護予防サービス】 ・介護予防認知症対応型通所介護 ・介護予防小規模多機能型居宅介護 ・介護予防認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)	【地域密着型サービス】 ・小規模多機能型居宅介護 ・夜間対応型訪問介護 ・定期巡回・随時対応型訪問介護看護 (NEW H24.4～) ・認知症対応型共同生活介護 ・※複合型サービス (NEW H24.4～) など
その他	福祉用具の貸与・購入、住宅改修費支給	

【有料老人ホーム選択のポイント】

a. 注意すべき点

老人ホーム側の対応で注意すること	<p>契約書等の必要書類をくれない。説明などに抽象的な美辞麗句が多い。サービスの有料、無料がハッキリしない。</p> <p>スタッフの態度が悪い。</p> <p>運営懇談会が開かれていない、またはその説明を避ける。</p> <p>契約を急がせる。その場で決めさせる。</p> <p>体験入居ができない。</p>
見学に当たって注意すること	<p>見学会ではなく予約をしてから見学に行き、本来の姿を見られるようにする。</p> <p>細かいところまで質問できるように、見学は大人数で行かず、せいぜい2～3人で行く。</p> <p>より詳しくホーム内を見学したいのならば予約する、または担当者をお願いする。</p> <p>写真撮影はなるべく入居者の顔が入らないように配慮し、担当者に許可をとってからにする。</p>
契約の前に注意すること	<p>金額だけで決めずに、サービス、施設、立地等を総合して検討する。</p> <p>一人で決めずに、家族等に相談して検討する。</p> <p>その場ですぐに入居を決めず、じっくり検討する。</p> <p>ひとつのホームだけでなく、いくつかのホームを見学・体験入居をして、検討してみる。</p> <p>契約書等の書類は熟読し、納得してから契約する。</p> <p>金額だけで決めずに、サービス、施設、立地等を総合して検討する。</p>

b. 選択のポイント

立地条件	住み慣れた地域か。家族や知人・友人が通いやすい所か。都会、田舎、郊外か。外出しやすい所か。
費用	入居金（施設協力費、入居者の権利等）や月間利用料（食費、管理費等）は納得でき、支払えるか。
入居条件	現在の生活状況が条件をクリアしており、10年先などの将来の心身状態も考慮しているか。
権利形態	終身建物賃貸借方式で、契約者死亡の場合に配偶者は住み続けられるか。
専用設備	居室の広さや形状はどうか、改修や模様替えは可能か、荷物はどれくらいまで持ち込めるのか。
設備	一般的なロビーなどの設備の他、規模の差がでるホールなどの設備、共有施設や専有設備はどうか。
医療体制	ホームでの看護サービスや類似行為、医療行為の設備・担当者・人数はどうか。協力病院との連携内容、診療科目、具体的な医療内容や通院、入院時の対応はどうか。
介護サービス	介護サービスは外部の事業者か、ホームの看護・介護スタッフか、費用は別途徴収か。
食事、その他サービス	有料か無料か。食事は食堂か。メニューの選択はできるか。来客用食事は提供されるか。入浴は共同浴場か、回数はどうか。洗濯や清掃、送迎サービスなど生活支援サービスはどうか。サークル活動や行事などの実施状況はどうか。
リハビリや認知症ケア	リハビリを行う専門スタッフは常駐か提携先からの派遣か。認知症の方が入居しているか、認知症の方の受け入れ経験はあるか。認知症ケアの勉強会などに参加しているか。認知症専用フロアの有無。
運営法人等	経営状態は良好か、経営実績はどうか、経営理念は共感できるか（スタッフに浸透しているか）など。

c. 見学・体験入居のポイント

専有設備	安全性、機能性、居住性を念頭に置く。人に優しい細かい配慮が見えるか。日当たりや眺めはどうか。トイレや浴室はどうかなど、実際の入居をイメージしてみる。
共用施設	手すりや避難経路はどうか。車椅子の利用で廊下の幅をチェックするなど、違った角度から見てみる。リビングや食堂までの距離など実際の入居をイメージしてみる。
入居者の表情	入居者の表情で優良ホームの可否を判断。苦情対応や入居者間のトラブル処理などを確認。入居者・家族の声を汲み上げる仕組みはあるか。運営懇談会の頻度、内容はどうか。
施設の姿	普段の施設の姿を知るためには、「特別見学会」以外の日を選ぶ方が良い。
施設職員の質	介護施設の職員の定着率（平均2年といわれる）で介護の質をみる。職員の「出勤簿」「ローテーション表」などで、人員配置比率を確認する。（昼、夜間）
施設長の人柄	施設長の考え方、マネジメント能力、働きやすい職場作りへの努力はどうか。
来客の宿泊	宿泊は可能か。専用の設備はあるか。
入居中の入院	費用が追加徴収されるのはどの範囲か。追加介護が必要になった場合の対応はどうか。

d. 契約書などの確認事項（例）

身元引受人	身元引受人等がいなくても入居できるか（成年後見人等を立てれば入居できることが多い）。身元引受人とは、月額利用料などの連帯保証人、退居時の身柄引き受けなどを行う。
入居一時金	退去したときなどの返還ルール（初期償却方法）が明示されており、その内容が納得できるか。入居後3ヶ月以内の解約には全額返還するよう法改正されたが、入居一時金を保全していないホームもあります。平成18年4月以降のホームでは入居金の保全義務があるが、それが守られているか確認。
情報公開	重要事項説明書や入居契約書、料金表などの書類は事前に入手できて検討できるか。財務諸表や損益計算書などにより、ホームの経営状況は確認できるか。
その他	介護状態等で移室した際に不利益が生じる場合の不利益を表示しているか（公正取引委員会の指導）。

6、墓について

【墓のスタイル】

A. 家族墓（先祖から後継者への引き継ぎ）

- ・先祖代々墓（家墓）・納骨堂・樹木葬墓地
- ただし、後継者がいなくなった時点で「無縁仏」として、合葬されることが多い
- ・費用：永代供養料＋墓石工事費＋管理費

B. 永代供養墓（おひとり様、夫婦完結）… 承継者不要墓

- （呼び方、寺院：永代供養墓、公営・民営墓地：合葬墓）
- ・合葬墓・共同墓・本山納骨・納骨堂・樹木葬墓地 なお、永代供養墓でない場合もあり確認が必要
- ・費用：永代供養料＋管理費

C. その他（おひとり様完結型）

- ・海洋散骨、・空中散骨、・手元供養、・サイバーストーン（ネット上のお墓）
- ・費用：散骨実施料や手元供養品購入費が必要

「海洋散骨」… 人気上昇中

- ・家族に「経済的負担」「心理的負担」をかけたくない。
- ・故人の意思と親族の考え方に食い違いがありトラブルになることがあるので、生前に周囲と話あっておくことが大切。
- ・費用：①チャーター（個人）散骨（20～30万円）②合同乗船散骨（10～18万円）③代行委託散骨（5～8万円）
- ・「散骨証明書」… 散骨した場所の海図に、緯度・経度と日時を記載したもの

「樹木葬墓地」… 利用者増加

- ・墓地として許可を得た場所に遺骨を、土の中に直接埋め、墓石の代わりに樹木を墓碑とする埋葬法
- ・霊園墓地購入比安価。継承者不在でも可能。
- ・三十三回忌以降は、合同葬（共同墓）で永代供養をするのが一般的
- ・一度、埋葬すると遺骨の取り出しは原則不可。

「納骨堂」

- ・大半が交通至便な場所で、大半が屋内にあるためお参りしやすい。
- ・三十三回忌以降は、合同葬（共同墓）で永代供養をするのが一般的
- ・お花を添えたり、お線香を焚くことができない施設もあり、お参りの充足感に欠けることがあります。

【墓地購入】 ①寺院墓地、②公営墓地、③民営墓地

「無縁墳墓の改葬手続簡素化」

- ・管理料を3年以上未納すると、無縁墓と見做される。
- ・無縁墓は、通常合葬墓などに改葬され、更地にして新たな利用者に貸し出されます。

「寿陵（生前墓）」

- ・古来、長寿を授かる縁起のよいこと、子供に負担をかけない、自分の気に入った墓碑銘・石・場所を選ぶ。

「ペットの墓」

- ・亡くなれば産業廃棄物扱いされる。一緒に納骨できる墓、またはペット専用の墓

【改葬手続き】… 改葬需要は増えることはあっても、減ることはない。

（改葬前：古い墓地） ①埋蔵証明書発行、②改葬許可証発行、③[離壇料]遺骨取り出し・閉眼供養、更地にして返還（墓地解体工事費用：最低10万円/㎡＋墓石処分代）

（改葬後：新しい墓地） ①受入証明書発行、②納骨・開眼供養、③改葬許可証提出
・改葬費用平均：283万円（大野屋調べ）
内訳/引越元費用（撤去工事・お布施など）32万円、
引越先費用（墓地取得や墓石工事など）231万円、その他20万円

トラブルになりがちなので注意が必要

- ・離壇料… 菩提寺との円満な対応が必要
- ・親類縁者の理解がないともめます。

7、葬儀スタイル

【葬儀に対する意識が大きく変化しています】

「老々葬儀」… 故人も喪主も高齢で、会葬者減少、簡素化

- ・高齢化と核家族化を背景に、都市部を中心に「家族葬」を望む人が増加しています。
- ・火葬のみの最も質素な葬儀である「直葬（密葬含む）」「火葬式」も話題となっていますが、吟味が必要です。

費用も、人件費や棺・骨壺などの料金を合わせると 20～30 万円がかかります。

- ・「お別れ」の時間は遺族の心のケアとしても重要です。

自分の葬儀となると、安さや手軽さで負担をかけたくないと考えますが、残された家族の大半はできる限り手を尽くして最後を見送りたいと考えています。

- ・「家族葬」でも、葬儀終了後、自宅に個別にお参りに来る人の対応による負担が、予想以上に大きいことや、親族からの反対の声が上がることもあります。

- ・「自由葬（無宗教葬）」… 菩提寺とのトラブルになる可能性があります。

(菩提寺がある方は、自由葬は避けた方が無難です。)

【葬儀にかかる費用】… 日本消費者協会/第9回「葬儀についてのアンケート調査」

全国平均約 200 万円 (葬儀費用：127 万円、飲食接待費：45 万円、寺院費用：51 万円)

(合計合致せず)

【多死社会の到来】… 亡くなる人の大幅増加で、火葬場や斎場が不足し、火葬して葬式をあげるまでに 1 週間以上も待たされる事態が各地で発生しています。

団塊世代が 80 代を迎える 2028 年には、死亡者数が年間 170 万人に達する見込。

【悔いのない葬儀にするための生前の準備ポイント】

- ① 葬儀見積もりを入手し依頼先を決めておく
- ② 遺影写真を準備しておく
- ③ 「友人・知人の連絡リスト」を作成しておく
(「死んだことを知らせたくない人・葬儀に呼びたくない人」リストも作成しておく)
- ④ 「棺に入れてほしいもののリスト」を作成しておく
- ⑤ 会葬礼状を生前に準備し、家族に託しておく
(家族葬や直葬の場合に、その選択理由の説明記載で、友人・知人の納得が得られやすい)
- ⑥ 葬儀費用を準備しておく (故人の預貯金がすぐは使えなくなる)

8、相続対策 … ①遺産分割対策、②納税資金対策、③相続税対策

【「争族」となる理由】

- イ、遺産配分が公平でないこと。
- ロ、遺産が基礎控除以下である。
遺産分割事件の76%は遺産総額が5,000万円以下（基礎控除5,000万円時の統計）
事前対策なし、相続税非課税で相続税申告期限までにまとめなければの意図が働かない。
- ハ、遺産のほとんどが不動産で、金融資産が少ない。
「共有分割」「換価分割」「代償分割」それぞれに問題あり
- ニ、親と同居している兄弟姉妹がいる。
親の介護や生活費負担など、他の相続人より負担が多かったと主張。
- ホ、相続人の人数が多い。
兄弟姉妹が高齢で亡くなり、甥姪が相続人となる場合は、相続人同士の面識もなくなっている。
- ヘ、1次相続より、2次相続が要注意

【相続税申告期限（10ヵ月）までに申告しないデメリット】

- 一旦、法定相続分にての納税を行わなければならない。
- 配偶者控除の適用ができない。
（配偶者の法定相続分相当額、または1億6,000万円）
- 小規模宅地等の課税価格の特例が適用できない。
（特定居住用宅地等：330㎡まで/80%減額）
（特定事業用等宅地等：400㎡+330㎡=730㎡まで/80%減額）
- 農地等の納税猶予の特例が適用できない。
- 延納、物納が使えない。

② 納税資金対策

資産の組換え、金融資産の確保、物納は困難

③ 相続税対策…基礎控除を超過する場合に考慮

（平成27年1月1日以降）

基礎控除額=3,000万円+600万円×法定相続人

（例：配偶者と子供2人の場合=4,800万円）

【対策】 A.相続財産「評価」減少…貸家建付地評価など

貸家建付地 = (自用地价額 × (1 - 借地権割合 × 借家権割合 × 賃貸割合))
(例) (1 - 0.6 × 0.3 × 1) = 0.82

B.相続財産「自体」減少…生前贈与など

【生前贈与】

- 暦年贈与（計画的に時間をかけて対応）
相続人の数（子・孫）×年数=多額の生前贈与が可能
《贈与税の非課税金額 1年間 110万円》
(生前贈与に伴う贈与税額の合計額) + (生前贈与後の相続税額) < 不対応時の相続税額
- 居住用不動産の配偶者への贈与（2,000万円まで非課税）
- 父母・祖父母と子供間の住宅取得資金等贈与
(平成28/1~33/12の時期による非課税：省エネ等住宅・1,200~800万円
その他住宅・700~300万円)
- 教育資金贈与信託（1,500万円まで非課税）
- 結婚・子育て支援信託（1,000万円まで非課税）

① 遺産分割対策 … 不動産等の分割困難な財産を保有する場合に必要な

【遺言の作成】

【生命保険の活用】

9、「遺言書」の作成

【遺言の有効性】

- ① 「遺言」がない相続の場合、相続人全員が合意した「遺産分割協議書」を作成することになるが、一人でも反対者がいると「遺産分割協議書」を作成できない。決着をつけるためには、家庭裁判所にての「(遺産分割)調停」「審判」によるしかない。
- ② 法定相続人が配偶者と兄弟姉妹の場合で、配偶者に全てを残したい場合は、兄弟姉妹には遺留分が無いので、遺言で全て完了する。
- ③ 法定相続人が多数いて事務負担が多い場合、・兄弟姉妹が亡くなり代襲相続人である甥姪がいても常日頃接触がない場合、・法定相続人が遠方、海外居住など多大な手続きがかかる場合等は、遺言によってその対策ができる。
- ④ 法定相続人以外の者（、面倒を見てくれる同居の子供の配偶者、母校、公益団体等）に財産を残したい場合は、遺言が必要。
- ⑤ 同居の子供が、親の面倒を見て多大な苦勞したなどの（寄与分）は、（子が親を看るのは当然の義務）として「審判」上認められにくいので、親が「遺言」にて規定しておく必要がある。

【遺言書】

「公正証書遺言」

- ・ 公証役場にて公証人が、証人2名立会の下に作成する。
- ・ 公正証書遺言のみにて、遺言内容を実現することができる。
- ・ 公証人に支払う費用がかかる。
(財産1億円を2人に均等に相続させる場合、約72,000円)
- ・ 偽造、紛失の心配がない。

「自筆証書遺言」

- ・ 全文と日付および氏名を自書し、押印する。
- ・ 裁判所にて「検認」が必要。 作成費用はかからない。
- ・ 形式不備で無効となり、後日のトラブルとなることがある。
- ・ 偽造、紛失、隠蔽の心配がある。

【遺留分】

遺言があっても、原則法定相続分の1/2にあたる「遺留分」が法定相続人に認められている。遺言によって「遺留分」が侵害されている場合は、「遺留分減殺請求」を求めることができる。

10、まとめ、自分らしい人生の総仕上げ

「やるべきこと（終活）」と「やりたいこと（趣味・夢・目標）」を洗い出して、見つめてみましょう。

認定NPO法人東葛市民後見人の会

経営企画室 研修委員会

本部 〒270-1132 千葉県我孫子市湖北台 6-5-20

電話・FAX 04-7187-5657

Email Info@t-shimin-kouken.org

URL <http://t-shimin-kouken.org>

支部 我孫子 柏 鎌ヶ谷 流山 野田 松戸

会員数 231名 (29/3 現在、正会員 131名、賛助会員 100名)

この小冊子についてのご質問・ご意見は本部事務局にお寄せください。

平成 30 年 2 月作成