

多職種のための

「終活」ガイド

～終末期に向けた支援について～



富田林市イメージキャラクター とっぴ*

一般社団法人 富田林医師会
富田林市

目 次

第1章 今、なぜ「終活」??

- | | |
|--------------------------|------|
| (1) はじめに | 2ページ |
| (2) 社会的背景 | 2ページ |
| (3) 孤立死の状況 | 2ページ |
| (4) 後悔 | 3ページ |
| (5) 個人の尊厳 | 4ページ |
| (6) 専門職自身が「終活」について理解すること | 4ページ |
| (7) 広域的な「終活」 | 5ページ |

第2章 「終活」は、後ろ向きではない!!

- | | |
|-----------------|------|
| (1) 「終活」とは | 6ページ |
| (2) 人生の節目 | 7ページ |
| (3) 一人暮らしの対応 | 7ページ |
| (4) 「終活」の開始について | 8ページ |
| (5) 「終活」に対する注意点 | 8ページ |

第3章 やってみよう、「終活」のあれこれ!!

- | | |
|--|-------|
| (1) 「終活」における意思表示の方法 ～切り口は「文書」～ | 9ページ |
| (2) 尊厳死宣言公正証書 ～人生の最終段階において～ | 10ページ |
| (3) ACP (Advance Care Planning = 人生会議) とは? | 14ページ |
| (4) 人生の最終段階における医療・ケアの
決定プロセスに関するガイドライン | 15ページ |
| (5) サービス担当者会議の重要性 | 18ページ |
| (6) 遺言書 ～相続について～ | 19ページ |
| (7) 成年後見制度 (法定後見制度・任意後見制度) | 22ページ |
| (A) 法定後見制度 | |
| (B) 任意後見制度 | |
| (8) 任意後見契約書 (公正証書) ～任意後見について～ | 25ページ |
| (9) 死後事務委任契約書 ～死後事務について～ | 27ページ |
| (10) 公証人・公証役場 | 28ページ |
| (11) エンディングノート ～様々な意思表示等～ | 30ページ |

第1章 今、なぜ「終活」??

(1) はじめに

「終活」とは、人が人生の最後を迎えるにあたっての様々な準備や整理、更にはそこに向けた人生の総括を意味します。「終活」という言葉は、平成21年(2009年)以降から広まり、様々な新聞や雑誌、メディア等を通じて「終活」の特集が生まれ、現在では「終活」の文字をあちこちで見かけるようになりました。

この「終活ガイド」は、「終活」について様々な視点から作成しています。

(2) 社会的背景

日本の総人口は、2010年をピークに下がり始めており、人口減少と少子高齢化の急速な進展は大きな社会問題となっており、富田林市においても例外ではありません。

高齢化率については、本市では2020年には30%となり、2040年には40%を超えると言われてしています。その中で、できる限り自立して、周囲に迷惑をかけず、人生を終えるための準備をする必要性を感じている人は年々増えています。

核家族化や子ども一人が珍しくない時代、子どもに対して大きな負担をかけることが難しくなっています。その上、地域のコミュニティの希薄化、独居高齢者や老老介護が増加する中で、孤立死により、遺品整理や自宅の処分等の様々な問題も発生しています。

2000年の介護保険制度開始と同時に、成年後見制度がスタートしました。この制度は、増え続ける認知症高齢者の支援等のために、自己決定の尊重、現有能力の活用、ノーマライゼーションの推進を目的としています。現在の無縁・疎遠社会にあって、身寄りのない人、身寄りはあるが疎遠・絶縁になっている人、虐待を受けて親族申立てが期待できない人のために、成年後見制度の市町村長申立ての利用件数も年々増えてきています。

また、生活保護制度の受給者数は、増加傾向にあり、その要因の一つとして、高齢者数の増加が挙げられています。このような背景から、社会現象の一つとして、「終活」が広がってきています。

(3) 孤立死の状況

現在、高齢者の単身世帯や高齢者夫婦のみで行う老老介護世帯が増えている中、「自分1人だから、自分にもしものことがあったとき、どうしよう」と不安に思っている人が、かなりの数にのぼることが想定されています。

民間の調査機関が実施した全国男女800名に聞いた「孤立死に対する意識調査」でも、自身の孤立死の「可能性はほとんどない」と確信している人は約20%にとどまり、孤立死の問題について、「人ごとではない」という人の割合が多くなっています。

また、「孤立死を防止するために必要だと思う対策」については、

- ① 日頃から、家族との連絡を密にする(51.2%)
- ② 日頃から近所の人たちと互いに声かけをしたり、心配をしたりする(43.0%)
- ③ 緊急連絡先や助け合える友人等を確保しておく(33.6%)

という結果が出ています。孤立死のピークは、60～64歳男性となっています。一人暮らしの死亡者のうち、家族によって発見されるケースは約30%、残りの70%が第三者によって発見されています。

また、発見されるまでの平均日数について、女性は6.5日であるのに対し、男性は12日と女性の約2倍となっています。65歳になれば、何らかの高齢者支援サービスが受けられ、周囲も何かと気づかってくれると思いますが、65歳までは自分自身で注意しなければいけません。特に、男性は自分の健康を過信してしまう傾向が強いため注意が必要です。

その中で、特に周囲の人に「迷惑をかけたくない」と思う一人暮らしの高齢者も多いでしょう。しかし、「迷惑をかけたくない」と考え、いわゆる孤立死をしてしまえば、どうなるでしょうか。誰にも迷惑がかからないでしょうか。葬式や清掃、財産・遺品整理、解約手続き等々、結局周りの人たちに、大きな迷惑をかけてしまうことになります。だから、生きているうちに、「小さな迷惑ならかけてもいい」と思うことも、逆に大切なことかもしれません。

(4) 後悔

既に終わった過去は、悔やんでも絶対に取り返しがつきません。正に「後悔先に立たず」です。「後悔するくらいなら、事前に十分注意をしておきなさい」ということです。

しかし、人間というものは、いつも後悔を繰り返すものです。

「死ぬときに後悔すること25」(大津秀一著 新潮社書籍)において、特に死が近づいたとき、多くの人が、後悔の念を持つと書かれています。

後悔とは、

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

また、「25. 愛する人に「ありがとう」と伝えなかったこと」です。前向きに自分を見つめ、今をよりよく、自分らしく生きる活動をすることで、後悔を減らしていくことができるかもしれません。少なくとも、今すぐやろうと思えば、やれることは必ずあるはずです。

(5) 個人の尊厳

憲法、医療法、社会福祉法、介護保険法、高齢者虐待防止法、教育基本法などには、「個人（高齢者）の尊厳の保持」という条文があります。尊厳の保持とは、「人は各々個性、人格を持っており、人は人であるが故に尊く、個人として大切にされなければならない」ということです。

平成12年（2000年）に、介護保険制度と成年後見制度が、車の両輪の如くスタートしてから約20年、制度の定着とともに、世の中の価値観は大きく変わりました。集団・コミュニティよりも、個人が尊重され、その尊厳に対する見方も、より個人的な意味合いが色濃くなってきています。また、個性や能力についても、「ナンバー1」より「オンリー1」を尊重する風潮が強くなってきていると言えるでしょう。特に昨今では、個人を尊敬し、個人の存在を受入れ、個人の意思を大切にすることを尊重、意思尊重型支援、意思決定支援が多勢となつていっています。誰しも、他者により自分の人生をコントロールされるのではなく、「自分の人生は自分で決定できる」ということが尊重されています。

そこで、厚生労働省から、平成30年（2018年）3月に、「人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン」を、7月にはそのリーフレットが出される一方で、認知症対策の分野でも、平成30年（2018年）年6月に、「認知症の人の日常生活・社会生活における意思決定支援ガイドライン」が提示されました。社会生活等において認知症の人の意思が適切に反映された生活を送れるよう、認知症の人が自分自身で、意思決定を支援する標準的な手法や留意点、有効な取り組み方法、本人の意思決定能力に応じた支援のあり方等の方針が示されています。その中で、特に意思決定に関する支援における話し合いの重要性が説かれています。

また、地域包括ケア研究会報告書「2040年に向けた挑戦」でも、「尊厳と自立支援は、地域共生社会の実現が社会の目的として明示される中、高齢者の文脈を離れても共有できる価値観と理解することができる。すなわち、すべての住民が自らの意思に基づき、自立した質の高い生活を送ることができるように支援することで、その人らしい生活を送ることを可能にするという考え方は、障がい者であっても、子育てをしながら地域で働く人にも共通する価値観であるといえよう」と記載されており、個人の尊厳の普遍性と重要性が強く謳われています。

(6) 専門職自身が「終活」について理解すること

超高齢時代にて担い手となる専門職には、多死社会における知識及び情報、心構え（備え）が求められています。人が、人生の最後を迎えるということは必然ですが、その日がいつ訪れるかは、誰も予測できません。

専門職の一人として、高齢者やその家族が、今をよりよく生き、自分らしい人生の最終段階を迎えることができるように、どのように助言（アドバイス）したらよいか、またどういった支援が必要なのかを常に考え、行動を起こしていくことが重要ではないでしょうか。

多死社会において、特に人生の最終段階における業務に深く携わっている専門職自身が、まず「終活を理解する」ことが重要との考えから、このようなガイドを作成しました。

この「終活」においても、多職種連携は、重要なキーワードです。在宅医療・介護連携推進事業や認知症初期集中支援推進事業と「終活」の目指す考えは、同じものだと考えられます。

今回皆さんがこのガイドを基に、「終活」についての情報を得て、知識を深めることで、高齢者やその家族をはじめ周りの人に対して、前向きな「終活」を後押しすることができればと考えて

います。

人生の終盤戦は、思い立ったら、即実行・即実践し、柔軟に考え方や言動を改め、調整を加えていくことが重要です。その上で、「終活」の目的を見つめ直してみましょう。

その手段の一つとして、エンディングノートを活用してはいかがでしょうか。エンディングノートの認知度は、年々上がってきていますが、まだまだ「何となく知っている」というのが大多数です。担当する高齢者の方へ、一度「エンディングノート」の作成を勧めてみてはどうでしょうか。

また、自分自身で、将来のために一度書いてみるもいいかもしれません。

(7) 広域的な「終活」

一人の人として「終活」に関する取り組みや行動には、住所地（市区町村域）を越えた人たち（家族、友人、知人、専門家、専門職等）が深く関わっています（いくことになりす）から、まさに「終活」は広域的で、多職種連携が必要なのです。



第2章「終活」は、後ろ向きではない！！

(1)「終活」とは

「終活」というのは、文字通り「人生の終わりのための活動」の略ですから、人生の終焉に向けての事前準備の意味合いが強く、ある意味、「死」を想像してしまいます。何も準備ができていない状態で、もしもの時、残された家族や周囲の人が、葬儀やお墓、相続、身の回りの整理すべてを背負うこととなります。この場合、残された家族や周囲の人は、困惑することも考えられます。だからこそ、早いうちから、万全の準備を始めることが必要なのです。

昨今、高齢者が亡くなった後、葬儀や納骨など人生の締めくくりを手助けする「終活」の支援事業が広がってきています。また、「来年から年賀状を辞退させていただきます」と、そんな一文が入った年賀状、届いたことはありませんか？「終活年賀状」といいますが、最近増えてきています。



◎最近では「終活」をプラス思考的に捉える傾向があり、「自分を見つめ、今をよりよく、自分らしく生きる活動」として、「未来の生き方を創造する活動」とも言われています。人生の後半を、趣味や生きがいを見つけて、存分に謳歌することも、「今後自分がどう考え、どう行動するか」も非常に大切なことだと言われています。

◎「終活」は、心の問題でもあります。その心をまとめていくことも、「終活」の一環かもしれません。

◎「終活」は「しゅうかつ」であって、終わりの活動ではなく、「人生の棚卸し」の時期であり、新しくしゅう（例：修、習、就、集、収、宗、祝…）するための活動を始める時でもあるのです。

◎一般社団法人終活カウンセラー協会では、「終活」として、

- ① 今の自分を「受け入れる」
- ② 人生の棚卸しをする
- ③ 自分自身の生き甲斐を見い出す
- ④ 「終活」の本当の意味を知る
- ⑤ 未来に向かって進む

の5項目を挙げています。

現在の「終活」については、後ろ向きではなく、未来志向なのです。そして、「終活」は、早いうちにしておく準備でもあるのです。ある意味で、欲や役などを整理する「断捨離」とも言えるのかもしれませんが。そこには、心の素直さも必要となります。昔、他人のアドバイスは、ときに鬱陶しいと思ったことがあったと思います。しかし、年齢を重ねていくうちに、これを受け（聞き）入れる素直さも大切なこととなります。これからは、心を広くしなければ、自立した安寧な生活は送れないのです。

また、「無理」とか「面倒くさい」などが口癖になっていませんか？言葉がネガティブだと行動もネガティブとなり、行動力や可能性を自ら否定してしまうこととなります。この際、一度自分自身の言葉についても見直してみましょう。一方、インターネットの普及により情報が溢れていますが、その膨大な情報に振り回されていませんか？様々な情報により自分自身の判断基準がぶれることなく、不必要な情報は無視してください。自分の人生にとって本当に大事なものは何なのか？その判断基準が定まれば、心が乱れることなく、自分のために使える時間も増え、人生は今後望む方向へと変わっていくかもしれません。

（2）人生の節目

人生の色々な節目に対する理解が必要です。下記のような医療や介護、葬儀等が必要な際、当然お金もかかります。これらをよく理解した上で、残された家族や周囲の人に対し、迷惑を掛けないようにするため、本人の意思を残しておくことが重要です。

- 医療が必要な時 → 医療費の支払い
- 介護が必要な時 → 介護費の支払い
- 葬儀の時 → 葬祭費の支払い
- お墓を定めた時 → 寺社・石材店・管理費等の支払い
- その他いろいろな時 → 各機関へそれぞれの支払い

（3）一人暮らしの対応

昨今、一人暮らしの高齢者が増えていることに比例し、孤立死する高齢者も増えています。

一人暮らしの高齢者にとって、孤立死（前掲）は強い不安を感じる問題です。一人暮らしの場合、万が一のことが起こっても、周りに誰もいない可能性が高く、発見が遅れてしまうことで、周りの人に多大な迷惑をかけてしまうおそれがあります。そのため、何らかの対応ができるように、早いうちから、一人暮らしならではの「終活」を勧めておきましょう。

そこで、まず孤立死を避ける対策として、

- ① 一人暮らしであることを市役所等へ知らせる（避難行動要支援者名簿への登録等）
- ② 自分自身で、近隣とコミュニケーションをとるようになる
（特に自分と同じような環境の人と仲良しになる）
- ③ 様々なサービス（訪問看護、訪問介護、配食サービス、緊急通報装置の設置等）を利用する
- ④ 生前事務委任契約（見守り契約）を利用する

などが挙げられます。次に万が一の時の備えとして、

- ⑤ 友人、知人、大家さん等に緊急連絡先を知らせる（あるいは、緊急連絡先を依頼する）
- ⑥ 自分の意思はメモして残す

⑦ 遺言書を作成する

⑧ 財産や物品の生前整理を行う(余計なものを買わない等なるべく不要なものを減らしておく)

を心掛けるなどがあります。一人暮らしの「終活」のポイントは、孤立死のリスクや寂しさを減らすこと、いつ何が起こってもいいように備えておくことです。一人暮らしの場合、自分が動けなくなった時に、すぐに気づいて助けてくれる人が側にいません。だからこそ、早いうちに、身の回りの整理などの「終活」を行うことが大切です。

(4)「終活」の開始について

それでは、「終活」をいつから始めるのが良いのか、始めるタイミングについては、個人のライフスタイルによって変わってくるものだと思います。

若い頃から始める人もいるでしょうし、75歳を超えてから始める人もいるでしょう、また、「終活」は、実際にとりかかってみると、判断力、気力、体力を必要とする作業と言われていきます。そのため、早く始めるほどメリットは大きくなると考えられています。

老後資金について、70代になってから足りないことに気づくより、50代で気づいた方が、資金を増やす努力をしたり、働いて工面することもできるでしょう。人生の後半を趣味で頑張りたいと考えているのであれば、早い方がいいかもしれません。ですから、50代からが状況的、環境的に一番いいという人もいます。

ただ、一つ言えるのは、「思い立ったら吉日」で、「終活」を思い立った時から始めるのがいいかもしれません。「終活」については、年齢制限はありませんが、万が一のことを考えると、「備えあれば憂いなし」のとおり、なるべく早い時期に始めた方が有効かもしれません。

但し、「やるつもり」があるのに、どんどん先延ばしにしてしまうことはいけません。「やるつもり」が積もり積もってしまうのです。これは、「やらない」と決めたことよりよくないことです。そして、これはいずれ後悔へと繋がります。

(5)「終活」に対する注意点

「終活」を行う人が増えるに連れ、「終活」に関するトラブルも年々増えています。「終活」は、生活に密着した内容ですから、場合によっては、特殊詐欺のような犯罪に巻き込まれたり、また死後の事務委任契約等で法外な料金を請求されたり、あるいは親族が死亡して、初めて契約の存在を知るといことも多いようです。特に、葬儀やお墓に関することについては、注意が必要です。これらについては、普段から知る機会が少ない上、気づきにくく、いざトラブルになっても、表沙汰にできず、泣き寝入りするケースが多いとも言われています。

トラブルの急増に伴い、厚生労働省は、身元保証、日常生活支援、死後事務等の高齢者サポートサービスに関する対応の一環として、『「身元保証」や「お亡くなりになられた後」を支援するサービスの契約をお考えのみなさまへ』というパンフレットを発行し、注意喚起を始めました。

一見、信頼できそうな業者等には注意が必要で、名刺に「〇〇士」と書いてあっても、安易に信用しないでください。また、インターネット上での検索についても注意が必要です。印象だけで、公的な(信憑性がある)ものと思って、騙されないようにしましょう。

第3章 やってみよう、「終活」のあれこれ！！

「終活」の具体的な活動として、心や意欲の高揚も重要ですが、①「生前整理」②「意思表示」③「重要メモ」等があります。

①は、身の回りの生活用品の整理と処分、社会的関係の整理、②は、葬式やお墓、法要、財産分与（遺産相続）、延命治療、ペット等に関する意思表示、遺言書の作成、委任契約の締結、③は、携帯電話、スマートフォン、パソコンなどのIT関連の登録情報（ログインIDやパスワード情報、それらの対応方法）、公的証書や貸金庫等の情報等が挙げられます。

前述のとおり、「まだまだ先のこと」とか、「もう少ししてから」と先送りにせず、また「うちは大丈夫」とか、「心配ない」と思い込まず、早いうちから、家族や親しい人と今後のことについて、予め一緒に考えておきましょう。そして、上記②③のまとめのように、自分自身の意思として「エンディングノート」などに、書き留めておきましょう。

同時にお勧めなのが、

- ① 写真を撮っておきましょう。
- ② 金融機関の通帳（口座）を整理しておきましょう。
- ③ 印鑑（実印）登録しておきましょう（登録済の場合、保管場所を明示しておきましょう）
- ④ 健康面のことは周りの人に話をしておきましょう。 の4点です。

「終活」を開始するということは、高齢者自身の安心と、その大切な家族や親しい人たちの負担軽減にもつながります。心豊かでハッピーな「終活」を目指しましょう。

（1）終活における意思表示の方法 ～切り口は「文書」～

事前指示書（リビングウィル）～人生の最終段階において～

「もしもの時、どのような医療を受けたいですか？」、「人生の最終段階を迎えた時、人工呼吸器や人工栄養法による延命治療を望みますか？」

●考え方

延命治療については、本人が医師から十分な説明を受け、家族や親しい人と相談の上、どのような医療を受けるか、あるいは全く受けないかを自分自身で選択することが一番望ましいと言えます。

しかしながら、自身の意思表示がないまま、意識のない状態に陥ったり、認知機能の低下により、自分自身では判断できない状態になることも予想されます。

このような状態になった時には、家族に延命治療の判断が求められ、場合によっては酷な状況が生まれてしまいます。そのためにも、昨今では、**ACP**（**A**dvan**C**are **P**lan**n**ing = 人生会議）の実践について、広く呼びかけられています。

ACPでは、本人自身で大切にしていることや希望について、自身で考えたり、信頼する人た

ちと話し合ったりします。また、厚生労働省では「人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン」を通じて、本人や家族等、医療・介護のケアチームでの情報の共有や支援方針の統一を重要視しています。

●意思決定支援のあり方

医療・介護のケアチームの意思決定支援については、「本人の意思を最優先する」、「多職種で話し合う」、「本人や家族等の気持ち・判断は変わってもいい（変わってもいいことを伝える）」のポイントを踏まえた上で、「本人・家族等の揺れる気持ちに寄り添うこと」が重要だと思われます。結果ではなく、過程重視なのです。

●位置づけ

医療・介護のケアチーム側にとっては、本人が人生の最終段階を迎えるにあたり、「受たい医療」、「受けたくない医療」について、本人の意思を書面等通じて残しておくことが重要です。

その方法として、「遺言書」や「事前指示書」の作成ということが考えられます。

ここでは、まず「事前指示書」を取り上げます。「事前指示書」については、強制力はありません。また、法的拘束力ありませんが、尊重されることにはなっています。

上記のように、本人や家族の気持ち・決断は変わってもいいのです。一度書いたから、これで終わりという訳ではなく、何度書き直しても構いません。柔軟に考えていきましょう。

●「事前指示書」の様式

- ・これまでの経緯等により、様々な呼称があります。「事前指定書」、「意思表示書」、「尊厳死宣言公正証書」などです。
- ・決まった様式はありません。手書き、パソコンで作成したもので構いませんが、記載年月日と署名は直筆にしておきましょう。記載年月日は重要です。
- ・分からないことや決められないことの記入は不要です。
- ・内容については、いつでも修正・消去・加筆できます。また、定期的に見直すことも重要です。変更したときは、その年月日を必ず記入しておきましょう。
- ・医師や家族、親しい人と相談の上、その存在について、医師や家族、親しい人と共有することも重要です。

(2) 尊厳死宣言公正証書 ～人生の最終段階において～

「延命治療を止めますか?」、「これを予め宣言しておきますか?」

●考え方

延命治療を希望しないということは、尊厳死を選択するという意味になります。一般財団法人日本尊厳死協会では、尊厳死について「不治かつ末期になったときに、延命措置を止めて貰い、人間としての尊厳を保ちながら死を遂げること」と定義しています。

ここでは、回復の見込みのない本人に対し、生命維持治療を差し控え、または中止し、人間と

しての尊厳を保ちつつ、死を迎えることに重点を置いています。

●位置づけ

公証人が本人から聴取し、その結果をまとめたものを「尊厳死宣言公正証書」といいます。宣言の中身については、下記の記入例が主な内容となっています。

尊厳死宣言公正証書

本公証人は、尊厳死宣言者〇〇 〇〇の囑託により、〇〇年〇〇月〇〇日、その陳述内容が囑託人の真意であることを確認の上、宣言に関する陳述の趣旨を録取し、この証書を作成する。

第1条 私〇〇 〇〇は、私が将来病気に罹り、それが不治であり、かつ、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 私の疾病が現在の医学では不治の状態に陥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、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 しかし、私の苦痛を和らげる処置は最大限実施してください。そのために、麻酔などの副作用により死亡時期が早まったとしても構いません。

第2条 私に前条記載の症状が発生したときは、医師も家族も私の意思に従い、私が人間としての尊厳を保った安らかな死を迎えることができるようご配慮ください。

第3条 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) 〇〇 〇〇 昭和 年 月 日生

(長男) 〇〇 〇〇 平成 年 月 日生

(長女) 〇〇 〇〇 平成 年 月 日生

第4条 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お願いいたします。

第5条 この宣言は、私の精神が健全な状態にあるとき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ときに私自身が撤回しない限り、その効力を持続するものであることを明らかにしておきます。

〇〇年〇〇月〇〇日

自筆で記入

〇〇 〇〇 印

以上

東京都京橋公証役場ホームページより

終末期医療に関する事前指示書

※ 終末期とは「生命維持処置を行わなければ、比較的短期間で死に至るであろう、不治で回復不能の状態」のことです。

作成日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

作成者 _____

- 項目ごとにあなたの意思に沿った内容を書いておきましょう。なお、分からないことや決められないことは書かなくても構いません。
- 書いた内容はいつでも修正・撤回できます。また、定期的に見直すことも重要です。変更したときは、その日付を必ず記入しておきましょう。
- 作成するときは、医師やご家族、親しい人と相談のうえで行うとともに、この書面の存在を、医師やご家族、親しい人と共有しておきましょう。

1 基本的な希望（希望の選択肢にチェック☑してください。）

(1) 痛みなど

- できるだけ抑えてほしい（ 必要なら鎮静剤を使ってもよい）
- 自然のままでいたい
- その他（ _____ ）

(2) 終末期を迎える場所

- 病院 自宅 施設 病状に応じて
- その他（ _____ ）

(3) 上記以外の基本的な希望（自由にご記入ください。）

--

2 終末期になったときの希望（希望の選択肢にチェック☑してください。）

(1) 心臓マッサージなどの心肺蘇生法

- 希望する 希望しない その他（ _____ ）

(2) 延命のための人工呼吸器

- 希望する 希望しない その他（ _____ ）

(3) 抗生物質の強力な使用

- 希望する 希望しない その他（ _____ ）

(4) 胃ろうによる栄養補給

- 希望する 希望しない その他（ _____ ）

(5) 鼻チューブによる栄養補給

- 希望する 希望しない その他（ _____ ）

(6) 点滴による水分の補給

- 希望する 希望しない その他（ _____ ）

(7) 上記以外の希望（自由にご記入ください。）

--

3 あなたが希望する医療について判断できなくなったとき、医師が相談すべき人

氏名		あなたとの関係	
連絡先			

※ この「終末期医療に関する事前指示書」は、国立長寿医療研究センターの「私の医療に対する希望（終末期になったとき）」を参考に作成したものです。

	説明
1 基本的な希望	<p>(1) 痛みなど</p> <ul style="list-style-type: none"> 強い鎮痛薬（麻薬系鎮痛薬等）で痛みを抑えると、意識が低下する場合があります。 鎮静剤を使うと、意識は低下するが、副作用で呼吸が抑えられることが多くあります。 「自然のままでいたい」とは、できるだけ自然な状態で死を迎えたい、したがって、ある程度痛みがあっても、強い薬で意識レベルを低下させることは避けてください、という希望です。
2 終末期になったときの希望	<p>(1) 心臓マッサージなどの心肺蘇生法</p> <ul style="list-style-type: none"> 心肺蘇生とは、死が迫ったときに行われる、心臓マッサージ、気管挿管、気管切開、人工呼吸器の装着、昇圧剤の投与等の医療行為をいいます。 心臓マッサージをすると、心臓が一時的に動き出すことがあります。 気管挿管の場合、必ずしもすぐに人工呼吸器を装着するわけではなく、多くの場合、手動のバック（アンビューバック）を連結して医療スタッフが呼吸補助をします。この行為により、一時的に呼吸が戻る場合があります。
	<p>(2) 延命のための人工呼吸器</p> <ul style="list-style-type: none"> 終末期の疾患の違いにより、装着後、死亡するまでの期間は異なります。
	<p>(3) 抗生物質の強力な使用</p> <ul style="list-style-type: none"> 感染症の合併があり、通常の抗生剤治療で改善しない場合、さらに強力に抗生物質を使用するかどうかの希望です。
	<p>(4) 胃ろうによる栄養補給</p> <ul style="list-style-type: none"> 事前に内視鏡と若干の器具を用い、局所麻酔下に開腹することなく、栄養補給のための胃ろうを作る手術（経皮内視鏡的胃ろう造設術）を受ける必要があります。鼻チューブよりも一般的に管理しやすい方法です。
	<p>(5) 鼻チューブによる栄養補給</p> <ul style="list-style-type: none"> 胃ろうや鼻チューブでは、常に栄養補給ができます。しかし、終末期の状態では、供給された栄養を十分に体内に取り入れることができないため、徐々に低栄養になります。また、栄養剤が食道から口の中に逆流して肺炎を合併することがあります。
	<p>(6) 点滴による水分の補給</p> <ul style="list-style-type: none"> すぐに重度の脱水にならないようにできます。栄養はほとんどなく、次第に低栄養が進行します。 このほかに、太い静脈に点滴チューブを通し、より多くの栄養を持続的に入れる高カロリー輸液（IVH）という方法がありますが、胃ろう・鼻チューブでの栄養補給のときと同様、終末期では徐々に低栄養になります。また、点滴チューブを介した感染症を起こすことがあります。

※ 医療行為について分からないことは、医師に相談するようにしてください。

(3) ACP (Advance Care Planning = 人生会議) とは？

将来の変化に備え、医療及びケアについて、本人を中心に、そのご家族や近い人、医療・介護のケアチームが、何度も繰り返し、話し合いを重ねながら、本人の意思決定を支援するプロセスのことです。本人の「人生観」や「価値観」、希望に沿った将来の医療及びケアを具体化することを目標としています。

●何を話し合えばよいのですか？

将来の変化に備え、本人の意思を尊重した医療及びケアを提供するとともに、人生の締めくくりの時期に寄り添うため、必要と考えられる内容について話し合うことが重要です。

①生活等の状況

- ・家族構成や暮らしぶりほどのようなものですか？
- ・健康状態について気になる点がありますか？
- ・他にかかっている医療機関（治療内容）や介護保険サービスの利用はありますか？ など

②大切にしたいこと（人生観や価値観、希望等）

- ・これまでの暮らしで大切にしてきたことは何ですか？
- ・現在の暮らしで、気になっていることはありますか？
- ・これからどのように生きていきたいですか？
- ・これから経験してみたいことはありますか？
- ・家族等の大切な人に伝えておきたいことは何ですか？
→ 会っておきたい人、最後に食べたいもの、葬儀、お墓、財産 等
- ・最期の時間をどこで、誰と、どのように過ごしたいですか？
- ・意思決定のプロセスに参加してほしい人は誰ですか？
- ・代わりに意思決定してくれる人はいますか？ など

③医療及びケアについての希望

「可能な限り生命を維持したい」、「痛みや苦しみを少しでも和らげたい」、「できるだけ自然な形で最期を迎えたい」等の希望はありますが、病状等も含め状況は様々です。

医療従事者より、適切な情報提供と説明がなされた上で、本人やそのご家族等と十分話し合いを重ねていくことが重要です。

●まとめ

本人の意思を尊重した医療及びケアを提供し、尊厳ある生き方を実現することが目的であり、医療及びケアの提供は、本人の意思が一番重要で、それを確認するために実践が必要となります。また、本人が意思を明らかにできるうちから何度も話し合いを行い、その意思を共有することが重要です。逆に本人の意思が確認できなくなったときにも、それまでのACPをもとに本人の意思を推測することができます。最後、かかりつけ医を中心に多職種が協働し、地域で支えるという視点が重要となります。



(4) 人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン

平成30年3月に改訂された厚生労働省策定の「人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン」は、以下の内容となっています。

●人生の最終段階における医療・ケアの在り方

① 医師等の医療従事者から適切な情報の提供と説明がなされ、それに基づいて医療・ケアを受ける利用者が、医療・介護従事者の多職種から構成される医療・介護のケアチームと十分な話し合いを行い、本人による意思決定を基本とした上で、人生の最終段階における医療・ケアを進めることが最も重要である。

また、本人の意思は日々変化しうるものであることを踏まえ、本人自らが意思をその都度示し、伝えられるような支援が医療・介護のケアチームにより行われ、同時に本人との話し合いが繰り返し行われることが重要である。

さらに、本人自らの意思を伝えられない状態になる可能性もあることから、信頼できる家族等交え、話し合いについて繰り返し行われることが重要である。この話し合いに先立ち、本人は特定の家族等を自らの意思を推定する者として前もって定めておくことも重要である。

② 人生の最終段階における医療・ケアについて、医療・ケア行為の開始、内容の変更、中止等は、本人の状況を鑑み、医療・介護のケアチームによって、医学的な妥当性と適切性を基に慎重に判断すべきものである。

③ 医療・介護のケアチームにより、可能な限り疼痛やその他の不快な症状を十分緩和し、本人や家族等の精神的・社会的な援助を含めた総合的な医療・ケアを行うことが重要である。

④ 生命を短縮させる意図があるような安楽死については、対象としない。

●人生の最終段階における医療・ケアの方針の決定手続き

人生の最終段階における医療・ケアの方針決定は、次によるものとする。

(A) 本人の意思が確認できる場合

① 方針の決定は、本人の状態に応じた医学的な検討を経て、医師等の医療従事者から適切な情報提供と説明がなされることが必要である。

その上で、本人と医療・介護のケアチームとの合意形成に向けた十分な話し合いを踏まえ、本人による意思決定を基本とし、多職種から構成される医療・介護のケアチームとして支援方針の決定を行う。

② 時間の経過、心身の状態変化、医学的な評価の変更等に応じて本人の意思が変化しうるものであることから、医療・介護のケアチームにより、適切な情報提供と説明がなされ、本人自らの意思をその都度示し、伝えることができるような支援が行われることが必要である。この際、本人が自らの意思を伝えられない状態になる可能性もあることから、家族等も含め、話し合いが繰り返し行われることも必要である。

③ このプロセスにおいて話し合った内容は、その都度、文書にまとめておくものとする。

(B) 本人の意思の確認ができない場合

本人の意思確認ができない場合、次のような手順により、医療・介護のケアチームを中心として、慎重な判断を行う必要がある。

- ① 家族等が本人の意思を推定できる場合、その推定された意思を尊重し、本人にとっての最善の方針をとることを基本とする。
- ② 家族等が本人の意思を推定できない場合、本人にとって何が最善であるかについて、本人に代わる者として家族等と十分に話し合い、本人にとっての最善の方針をとることを基本とする。時間の経過、心身の状態変化、医学的評価の変更等に応じて、このプロセスを繰り返し行う。
- ③ 家族等がいない場合や家族等が判断を医療・介護のケアチームに委ねる場合、本人にとっての最善の方針をとることを基本とする。
- ④ このプロセスにおいて話し合った内容は、その都度、文書にまとめておくものとする。

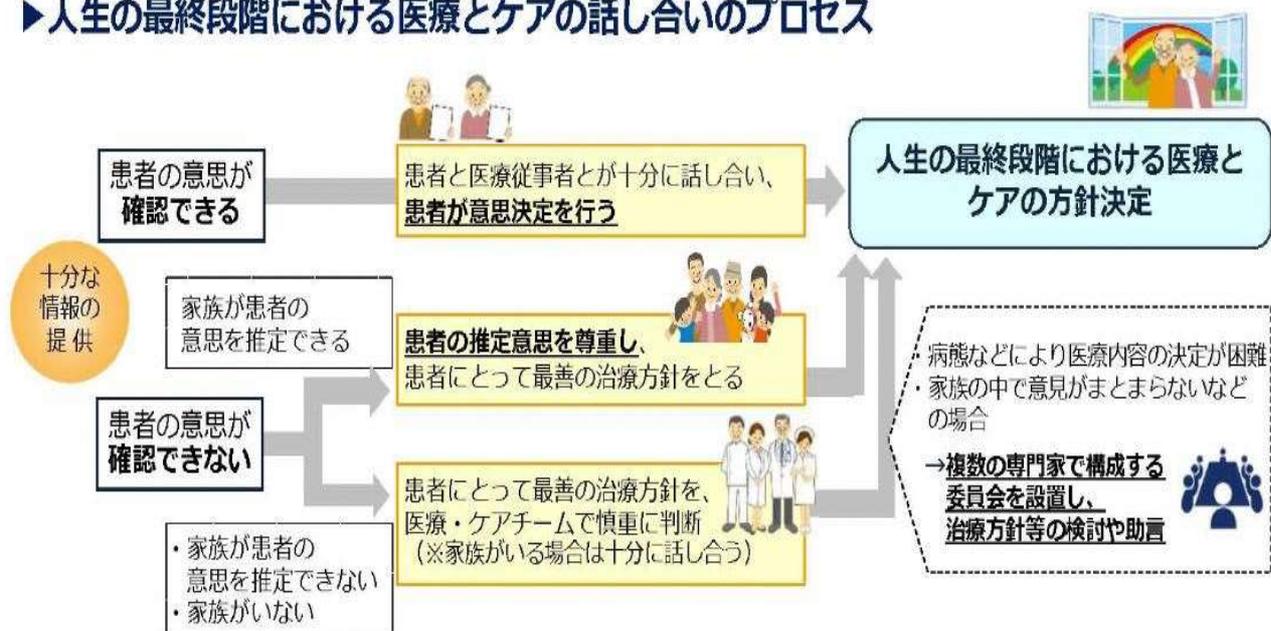
(C) 複数の専門家からなる話し合いの場の設置

上記 (A) 及び (B) の場合、方針の決定に際し、

- ① 医療・介護のケアチームの中で心身の状態等により医療・ケアの内容の決定が困難な場合
- ② 本人と医療・介護のケアチームとの話し合いの中で、妥当で適切な医療・ケアの内容について合意が得られない場合
- ③ 家族等の中で意見がまとまらない場合や、医療・介護のケアチームとの話し合いの中で、妥当で適切な医療・ケアの内容について合意が得られない場合

等については、複数の専門家からなる話し合いの場を別途設置し、医療・介護のケアチーム以外の者を加えて、方針等についての検討及び助言を行うことが必要である。

▶ 人生の最終段階における医療とケアの話し合いのプロセス



◆人生の最終段階における医療の決定プロセスに関するガイドライン、ガイドライン（解説編）、及びこのリーフレットは厚生労働省のホームページに掲載しています。

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/saisyuu_iryuu/index.html

人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？



もしものときのために 「人生会議」

～自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～

11月30日（いい看取り・看取られ）は人生会議の日

誰でも、いつでも、
命に関わる大きな病気やケガをする
可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、
約70%の方が、
医療やケアなどを自分で決めたり
望みを人に伝えたりすることが、
できなくなると言われています。

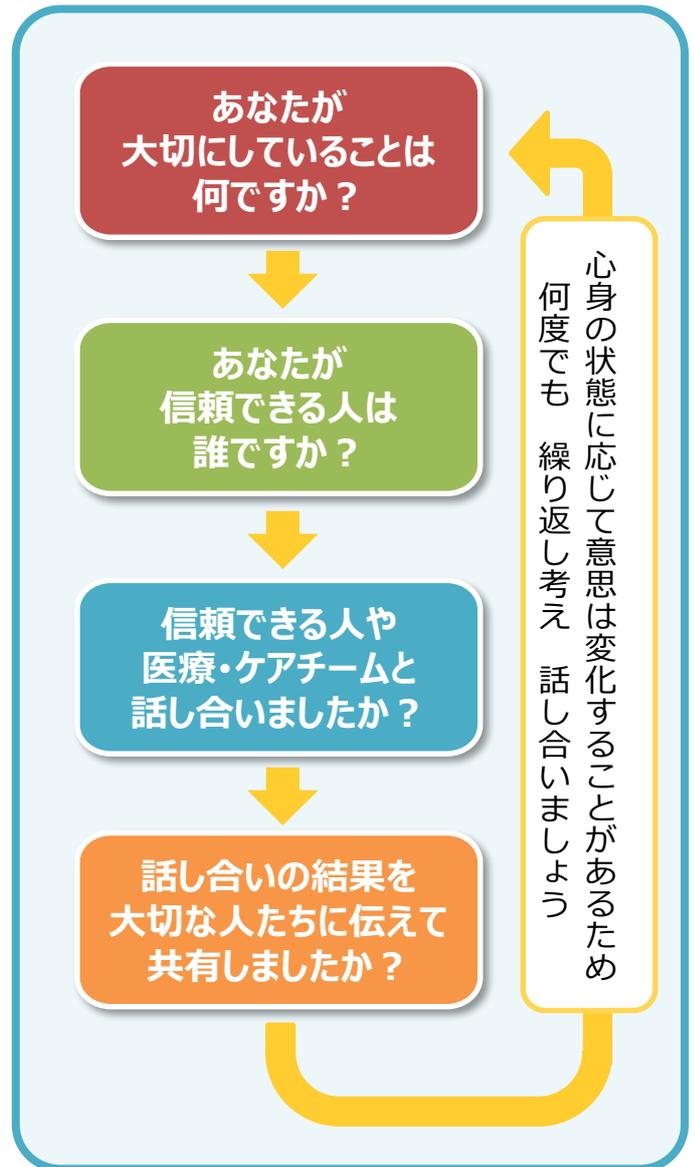
自らが希望する医療やケアを受けるために
大切にしていることや望んでいること、
どこでどのような医療やケアを望むかを
自分自身で前もって考え、
周囲の信頼する人たちと話し合い、
共有することが重要です。



もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、
前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を
「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」
と呼びます。

あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等からあなたや
家族等へ適切な情報の提供と説明がなされることが重要です。

話し合いの進めかた（例）



このような取組は、個人の主体的な
行いによって考え、進めるものです。
知りたくない、考えたくない方への
十分な配慮が必要です。



詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html



(5) サービス担当者会議の重要性

●サービス担当者会議

サービス担当者会議とは、介護保険制度におけるケアマネジメントの業務プロセスの一環として、厚生労働省令「指定居宅介護支援等の事業の人員及び運営に関する基準」で、ケアマネジャーが関係者を招集し、開催する会議のことです。原則として、ケアプラン作成、サービスの利用（新規サービス利用時、要介護認定の更新時）、あるいは問題発生（本人の状態変化等）時に開催されることとなります。会議には、本人や家族、医師をはじめ介護サービス事業者が参加し、本人や家族の意向を確認するとともに、各参加者からの専門的な意見を求めます。

その中で医師の役割は大きく、医師の積極的な関わりは、本人や家族に安心感をもたらすこととなります。

●サービス担当者会議のもう一つの観点

「終活」がクローズアップされており、ACP（Advance Care Planning = 人生会議）の重要性、その具体的な実践が叫ばれている昨今、多職種連携、多職種間による「一体感」の醸成、目標や考え方の共有（規範的統合※）等は重要です。そのため、サービス担当者会議は、医療・介護のケアチームによる多職種連携という観点から、本人の意思決定支援の推進、人生の最終段階における医療における延命治療の有無など、情報共有や支援方針の統一を行う場として非常に有効と考えられています。また、情報共有等を行うことで、各関係者（機関）の責任のプレッシャーも分散されるでしょう。各関係者（機関）が、ただICT（情報通信技術）に頼るのではなく、互いに顔合わせをすることで、支援の共通理解を図り、本人や家族の不安や疑問を解消し、安心感をもたらす、その後の連携がスムーズに進む等メリットがあると言えます。そういう意味でも、サービス担当者会議は重要なのです。

今後とも、ケアマネジャーを中心にサービス担当者会議の開催はもちろん、医師からの積極的な会議の開催提案も有効な手段と考えられます。

※規範的統合について

地域包括ケア研究会報告書における「地域包括ケアシステムと地域マネジメント」では、「地域マネジメントの出発点は、地域の課題が何か、またどのような地域社会を作るのかに関しての関係者間での目標が考え方の共有（規範的統合）である。企業であれ、スポーツチームであれ、組織内での目標や考え方の共有が成果を上げる要因とされることも多い。

地域には、多様な立場と考え方を持つ事業者や専門家、住民がいる。一人ひとりの意見を尊重しつつ、（中略）地域の潜在力を高めるためには、可能な限り、各関係者が共通の目標に向かって力を合わせていくことが重要」と記されています。



(6) 遺言書 ～相続について～

「亡くなった後、財産や葬儀はどうして欲しいですか?」、「財産はどう分けますか?誰にどんな葬儀をして欲しいですか?」身近にこんな問題はありますか?

●考え方

人は亡くなった後、家族や親しい人には、様々な手続きを求められます。葬儀の執行者、方法、場所、参列者、また自己財産の取り扱いについて等、本人の意思がきちんと表明されていれば、本人を見送る家族等の大きな助けになります。

●位置づけ

「遺言書」は、死後、法的効力を発生させる目的で、生前の意思を書き留めておく方法です。「遺言書」での法的効力が認められる事項について、相続分や遺産相続分割方法の指定（遺留分侵害のない範囲、特定の相続人への相続）、後継者の指名（事業継承）、遺言執行者の指定・認知の実行、祖先の祭祀主宰者の指定、保険金受取人の変更等です。葬儀の方法には、法的効力は認められませんが、やはり「遺言書」の作成は有効といえるでしょう。

●代表的な遺言方式 ～「遺言書」の作成～

項 目	自筆証書遺言書	公正証書遺言書
作 成 者	遺言者本人 ※①	遺言者本人が口授し、これを公証人が口述筆記し、公正証書にして行う
証人の立ち会い ※②	不要	2名必要
費 用	不要	必要（公正証書作成手数料等）
保管場所	遺言者本人が決めた場所	公証役場（相続人の閲覧は不可）
メリット	手軽に書ける 等	公文書として、強力な効力をもつ 等
デメリット	紛失・偽造のおそれ 等	証人・費用必要 等
撤 回	遺言者はいつでも遺言の方式に従って、その遺言の全部または一部を撤回することができる（遺言撤回の自由の原則）	

(注釈)

※① 原則、「遺言書」の全文、年月日、氏名を自書し、これに押印して行います。但し、平成31年1月13日から、財産目録のみパソコン作成が認められるようになりました。

なお、財産目録にも氏名の自書・押印は必要です。

※② 未成年者その他一定の親族等は、遺言の証人になることができません。

・「遺言書」は民法の規定により作成しなければ、法的効力は発生しないため、予め専門家の助言を受けてから、作成することをお勧めします。費用はかかりますが、公証役場で作成する公正証書「遺言書」が、最も安全な遺言方法であるといえます。

・自筆証書「遺言書」は、家庭裁判所の検認（内容確認手続き）が必要となります。なお、令和2年7月10日より、法務局による自筆証書「遺言書」の保管制度が創設されます。

- ・遺言執行者とは、「遺言書」の内容に従って、実際に財産を分ける行為（遺言執行）の取り仕切りを行う人です。預貯金の名義変更や相続登記等の手続き等相続人全員の署名、押印が必要となり、かなりの手間と時間がかかりますが、遺言執行者は単独でできます。遺言執行者は、未成年者や破産者以外は誰でもなれますが、兄弟姉妹等の相続人が利害関係者になるともめることも多く、弁護士や司法書士、行政書士等の専門家へ依頼した方がいいでしょう。
- ・遺留分とは、一定の範囲の法定相続人に認められる、最低限の遺産取得分のことで、子・配偶者・直系尊属に権利があり、兄弟姉妹にはありません。遺留分を侵害された相続人には、遺留分減殺（げんさい）請求権があり、相続財産がゼロということにはなりません。

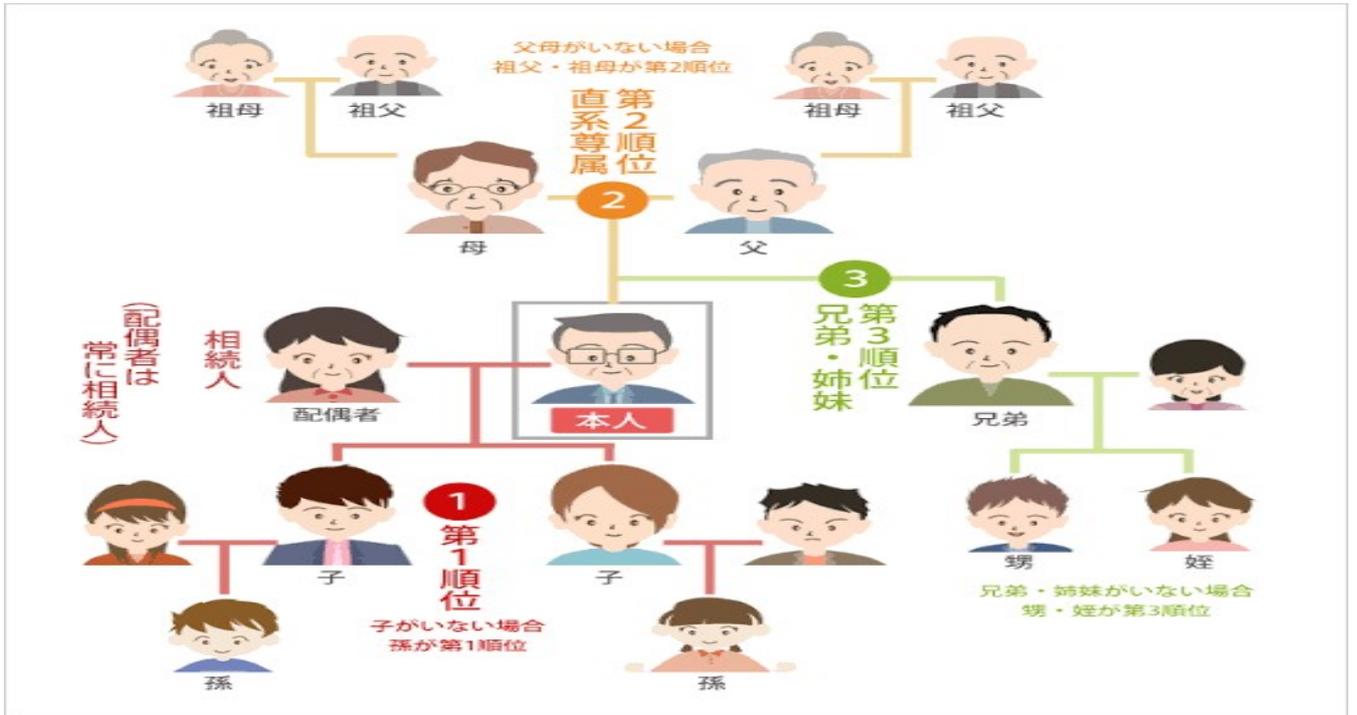
●正しい自筆証書遺言書の書き方（一例）

注意事項として、

- ① 原則自筆で書く（財産目録のみパソコン作成は可。但し、氏名の自書・押印は必要）
- ② 記載事項は、具体的かつ正確に書く。
- ③ 相続財産は、遺留分を考慮する（「長男に全財産を相続させる」の文言等はおもめる元）
- ④ 遺言執行者を指定しておく（望ましい）
- ⑤ 日付を書く（必須）
- ⑥ 実印を押す（望ましい）等

遺 言 書	
私、遺言者〇〇 〇〇は、次の通り遺言する。	
第1条 私は、下記の自宅を、妻〇〇〇〇（昭和〇〇年〇〇月〇〇日生）に相続させる。	
（自宅） 所在：富田林市常盤町〇番	
家屋番号：〇〇番〇〇	種 類：居宅
構 造：木造瓦葺1階建て	床面積：150㎡
第2条 私は、〇〇銀行〇〇支店に有する定期預金を、長男〇〇 〇〇（昭和〇〇年〇〇月〇〇日生）に相続させる。	
（定期預金） 口座番号〇〇〇〇〇〇〇〇	遺言者執行者の指定
第3条 私のこの遺言の執行者として下記の者と指定する。	
（事務所） 大阪市北区天神橋〇丁目〇番〇号	
（職 業） 〇〇〇士	
（氏 名） 〇〇〇〇 （生年月日） 昭和〇〇年〇〇月〇〇日	
	〇〇年〇〇月〇〇日 富田林市常盤町〇番〇号 遺言者 〇〇〇〇 ⑩

●相続人と相続分について



	続柄	配偶者	子	父母	兄弟姉妹
①	配偶者と子	2分の1	2分の1	なし	なし
②	配偶者と父母 (子・孫がない)	3分の2		3分の1	なし
③	配偶者と兄弟姉妹 (子・孫・父母・祖父母がない)	4分の3			4分の1
④	配偶者だけ	全部			
⑤	子だけ		全部		
⑥	父母だけ			全部	
⑦	兄弟姉妹だけ				全部

(注釈)

- ・上記①：子は2分の1を人数により配分します。
- ・上記②：父母は3分の1を人数により均分します。
- ・上記③：兄弟姉妹は4分の1を人数により均分します。

※ 実子と養子、実父母と養父母の相続分は同じです。

※ 例えば、上記①において、「(長男) に全財産を相続させる」という内容の「遺言書」は、遺留分の侵害になりますから、子側から遺留分減殺請求される可能性があり、親族間でもめる元となります。

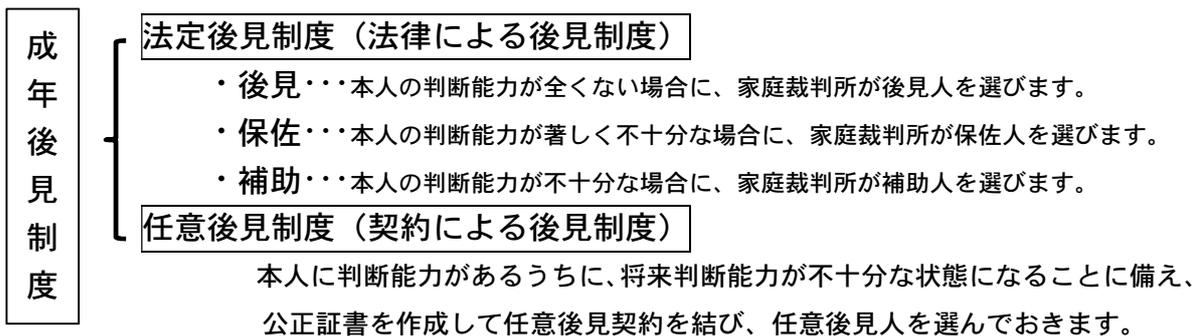
(7) 成年後見制度（法定後見制度・任意後見制度）

●成年後見制度とは

成年後見制度とは、本人の判断能力が精神上の障がいにより不十分な場合（認知症高齢者、知的障がい者、精神障がい者等）に、本人を法律的に保護し、支えるための制度です。例えば、本人のために預金の解約、福祉サービス契約の締結、遺産分割協議、不動産の売買等をする必要があっても、本人の判断能力が全くなければ、そのような行為はできませんし、判断能力が不十分な場合、これを本人だけで行くと、本人にとって不利益な結果を招くおそれがあります。

そのような場合に、家庭裁判所が本人に対する援助者を選び、その援助者が本人のために活動する制度が「成年後見制度」です。したがって、本人の障がいが身体的なものだけの場合や本人が単なる浪費者、性格の偏り等がある場合には、この制度を利用できません。また、本人を保護するための制度ですから、本人の財産を贈与したり、貸し付けたりすることは原則として認められません。親族が本人の財産の内容を知る目的でこの制度を利用することも適切ではありません。

成年後見制度には、「法定後見制度」と「任意後見制度」の2種類があり、また「法定後見制度」には、「後見」・「保佐」・「補助」の3つの類型があります。



法定後見の開始までの手続の流れの概略



法務省ホームページより

(A) 法定後見制度

●後見について

後見とは、本人が一人で日常生活を送ることができなかつたり、一人で財産管理ができないというように、本人の判断能力が全くない場合です。その場合、家庭裁判所が後見開始の審判を行うとともに、本人（成年後見制度では「成年被後見人」ともいいます）を援助する人として成年後見人を選任します。

成年後見人は、本人の財産を管理するとともに、広範囲な代理権及び取消権を持ちます。したがって、本人に代わり、様々な契約を結ぶ等して、本人が日常生活に困らないよう十分に配慮していかなければなりません。申立てのきっかけとなったこと（遺産分割をする、保険金を受け取る等）だけをすれば良いものではなく、成年後見人は、本人のために活動する義務を広く負うこととなります。これは通常の場合、本人が亡くなるまで続きます。

なお、後見が開始すると、本人の印鑑登録は抹消され、医師や税理士等の資格や会社役員の地位も失います。

●保佐について

保佐とは、本人が日常的な買い物程度は一人でできるが、金銭の貸借や不動産の売買等、重要な財産行為は一人ではできないというように、本人の判断能力が著しく不十分な場合です。その場合、家庭裁判所が保佐開始の審判を行うとともに、本人（成年後見制度では「被保佐人」ともいいます）を援助する人として保佐人を選任します。保佐開始の審判を受けた本人は、一定の重要な法律行為（※② 民法第13条第1項 記載の行為）を行う際には、保佐人の同意が必要となります。保佐人は、本人が一定の重要な法律行為を行う際に、その内容が本人の利益を害するものでないか注意しながら、本人がしようとすることに同意したり（同意権）、本人が既にしてしまったことを取り消したりします（取消権）。また、保佐人は、家庭裁判所で認められれば、特定の法律行為（※①）について、本人を代理して契約を結んだりすることもできます（代理権）。

このように代理権を付け加えたい場合は、保佐開始の申立てのほか、別途に代理権を保佐人に与える申立てが必要であり、本人の同意も必要となります。

●補助について

補助とは、本人が一人で重要な財産行為を適切に行えるか不安があり、本人の利益のためには誰かに代わってもらったほうがよいというように、本人の判断能力が不十分な場合のことです。その場合、家庭裁判所が、補助開始の審判を行うとともに、本人（成年後見制度では「被補助人」ともいいます）を援助する人として補助人を選任します。補助人は、本人が望む一定の事項についてのみ（同意権や取消権は、※② 民法第13条1項記載の行為の一部に限る）、保佐人と同様、同意や取消しや代理を行い、本人を援助していきます。

補助開始の場合、その申立てと一緒に必ず同意権や代理権を補助人に与える申立てをしなければなりません。また、補助開始の審判をすることにも、補助人に同意権又は代理権を与えることにも、本人の同意が必要です。

※① 特定の法律行為 預貯金の払い戻し、不動産の売却、介護契約締結等

※② 重要な法律行為（民法第13条第1項）

- ①貯金を払い戻すこと、②金銭を貸し付けること、③金銭を借りたり、保証人になること、
- ④不動産等の重要な財産に関する権利を得たり失ったりする行為をすること、
- ⑤民事訴訟の原告となって訴訟行為をすること、⑥贈与・和解・仲裁合意をすること、
- ⑦相続を承認、放棄したり、遺産分割をすること、⑧贈与や遺贈を拒絶したり、不利なそれらを受けること、
- ⑨新築・改築・増築や大修繕をすること、⑩民法第602条の一定期間を超える賃貸借契約をすること、

「後見」、「保佐」、「補助」を開始する審判手続きの違いや成年後見人や保佐人、補助人に与えられる権限等の違いをまとめると、下記の表のとおりです。

	後見	保佐	補助
対象となる方 (本人)	判断能力が 全くない方	判断能力が 著しく不十分な方	判断能力が 不十分な方
申立てができる人 (申立人)	本人、配偶者、四親等内の親族、後見人、後見監督人、保佐人、保佐監督人、補助人、補助監督人、市区町村長、検察官		
申立てについて の本人の同意	不要	不要	必要
成年後見人等が 同意又は取り消す ことができる行為	日常の買い物などの 生活に関する行為以 外の行為	重要な財産関係の権 利を得喪する行為等 (民法第13条1項 記載の行為)	申立ての範囲内で裁判 所が定める行為（民法 第13条1項記載の行 為の一部に限る）※①
成年後見人等に 与えられる代理権	財産に関する全ての 法律行為	申立ての範囲内で裁 判所が定める特定の 行為 ※②	申立ての範囲内で裁 判所が定める特定の 行為 ※③

※①から③については、本人の同意が必要となります。

法定後見制度の手続きは、本人の住所地にある家庭裁判所（富田林市の場合、大阪家庭裁判所堺支部）へ、後見等の開始の審判請求を申し立てます。なお、申立てや手続きを進めていくことに不安を感じる方は、弁護士や司法書士、行政書士等に相談することをお勧めします。

●申立て等の手続きに関する問合せ先：大阪家庭裁判所堺支部（家事書記官室 後見センター）

- ・住所：〒590-0078 堺市堺区南瓦町2番29号
- ・電話番号：072-223-8949（直通）

(B) 任意後見制度

任意後見制度とは、本人があらかじめ公正証書で結んでおいた任意後見契約に従い、本人の判断能力が不十分になったときに任意後見人が本人を援助する制度です。家庭裁判所が任意後見監督人を選任したときから、その契約の効力が生じます（25ページ参照）。

任意後見制度の詳しい内容や手続方法などについては、お近くの公証役場でご確認ください（29ページ参照）。

(8) 任意後見契約書（公正証書） ～任意後見について～

「もし認知症になったら、どうしたらいい?」、「事前に、誰かに後見を頼めるの?」、「家族には、負担をかけたくない」このような心配ごととはつきないと思います。

●考え方

高齢になると、次第に物事に対する判断能力が衰え、中には認知症等の病気になる人もいます。誰しも「自分だけは大丈夫」と思いがちですが、油断は禁物です。そこで、自分の判断能力が低下した場合に備えて、予め自分に代わって財産管理等をしてもらうことを、自分の信頼できる人に頼んでおけば安心です。

●任意後見契約

任意後見契約とは、受任者に対し、将来認知症等で自分の判断能力が低下した場合、予め自分の後見人になってもらうことを委任する契約です。任意後見契約を締結するには、公正役場での公正証書の任意後見契約書の作成が必要となります。

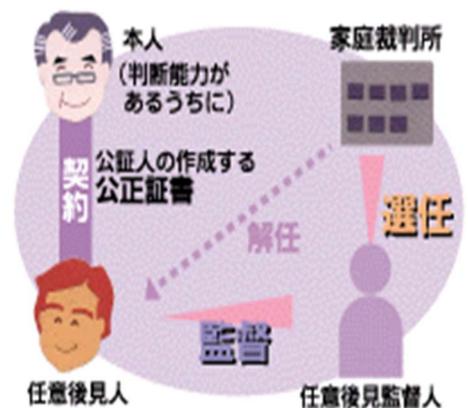
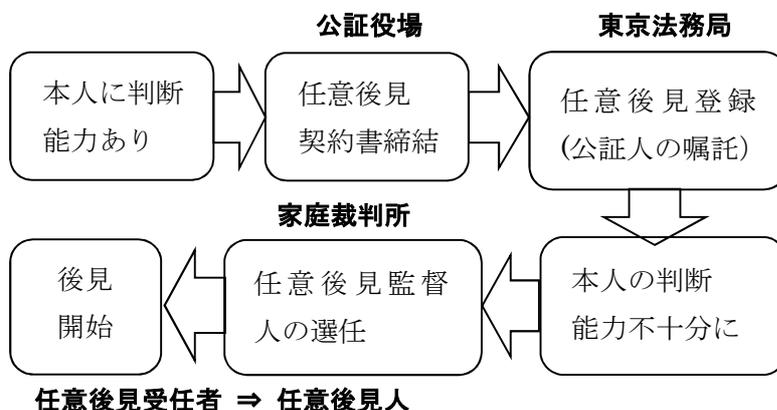
最近では判断能力があるうちに、任意後見契約に併せて、生前事務委任契約や見守り契約、死後事務委任契約を締結する人も増えています。

なお、生前事務委任契約や見守り契約について、受任者が第三者の場合、報酬が発生します。

●任意後見の流れと任意後見人の仕事

本人に判断能力がある時は、任意後見契約は発動しません。本人の判断能力が低下した状態になった場合、任意後見人を引き受けた人（任意後見受任者）や親族等が、家庭裁判所に対し、「任意後見監督人を選任して欲しい」旨の申立てを行います。そして、家庭裁判所が、任意後見人を監督すべき任意後見監督人を選任すると、その時から、任意後見受任者は、代理権を付与された任意後見人となり、契約に沿った職務（本人の意思に従った適切な保護・支援）を開始します。

任意後見人の主な仕事は、「①本人の財産の管理」、「②介護や生活面の手配」です。①は、不動産や預貯金・年金等の管理、税金や公共料金の支払い等です。②は、医療契約の締結、入院・入所の手続・費用の支払い、要介護認定に関する諸手続き、介護サービス提供機関との契約締結・費用の支払い等です。



●主な内容

基本的な任意後見契約書には、「任意事務の範囲」、「身上配慮の責務」、「証書の保管管理」、「任意後見監督人との関係」、「報酬」、「費用負担」、「契約解除」等の条文が記載されています。

●見守り契約

見守り契約とは、今は元気で日常生活に支障はないものの、一人暮らしの高齢者のため、万一の時の備えとして、安心して生活を送ることができるようにするための、高齢者サポートサービスの一つです。訪問や電話連絡等通じて孤独感の解消や寂しさの軽減を図ることもサービスの一つになります。最近では、地域における人間関係の希薄化により、地域住民同士のコミュニケーションが減少し、また子どもや家族がいても核家族化により、いざという時には無力という場合が多数見受けられます。

一方見守り契約は、予め合意をしていますから、家族の一員のように、定期的に直接本人と面談を行い、将来判断能力が十分でなくなった時でも、適切に対応できるような仕組みが構築されています。「何かあった時に、頼れる人を作っておきたい」とか、「任意後見契約を発動させるタイミングをきちんと見極めて欲しい」等本人の希望をできる限り叶えられるものとなっています。

見守り契約の主な業務内容は、①概ね月1～2回の電話連絡または面談・訪問による安否確認、②日常的に発生する困りごと等の相談で、内容を合意の上、契約書を取り交わすものです。

この場合、契約期間内等には報酬が発生します。契約の形式の一つとして、より安全を期するため公証役場にて、公正証書とする場合もあります。

●生前事務委任契約

生前における具体的な契約としては、生前事務委任契約があります。現在元気だが、高齢のため、①自分では動けず、寝たきり等になっている、②何かを頼むごとに、わざわざ委任状を書くのは面倒だ、③きちんとした形で財産管理を依頼したい、④自分一人で様々な契約手続きを行うのは不安だ、⑤親族や第三者による勝手な財産処分を防止したい、というような方には、有効な手段となります。特に、③においては、事務処理に伴い、実印や銀行印、印鑑登録カード、預貯金の通帳、年金関係書類、キャッシュカード、重要な契約証書、保険証書等を引き渡す契約内容とする場合もあります。

生前事務委任契約では、具体的に次のような内容を委任することができますが、契約期間内では報酬が発生します。契約の形式の一つとして、より安全を期するため公証役場にて、公正証書とする場合もあります。

- ・ 財産管理：銀行や証券会社との取引、保険契約に関する取引、不動産や動産の管理、処分等、各種サービスの契約、遺産分割、相続放棄等
- ・ 生活・医療・介護：住民票や戸籍謄抄本の取得、医療契約、入院手続き、要介護認定の申請等、介護サービスの契約、介護施設等への入所に関する契約、医療費等の支払い等
- ・ 生活支援：就職の際の身元引受保証、賃貸住宅等への入居の際の身元引受保証、海外旅行の際の保証人、緊急連絡場所の受託等

(9) 死後事務委任契約書 ～死後事務について～

●考え方

人は亡くなった後、家族や親しい人には、様々な諸手続きが求められます。一人暮らしで、支援者等が特にいない場合、事前に本人の意思が表明されていて、委任先を予め決めていれば、周囲の人の大きな助けになります。

●位置づけ

死後事務委任契約とは、委任者（本人）が第三者（個人・法人）に対し、本人死亡後の諸手続き、葬儀、納骨、埋葬に関する事務等についての代理権を付与して、死後事務を委任するものです。死後事務委任契約書を作成しますが、より安全を期するために公証役場で、公正証書とする場合もあります。その際、報酬も発生します。最近では、生前事務委任契約や見守り契約、任意後見契約と死後事務委任契約をセットにして締結する事案が増加しています。

死後における事務の具体的な内容として、下記項目が考えられます。

①	医療費の支払いに関する事務
②	家賃・地代・管理費等の支払いと敷金・保証金等の支払いに関する事務
③	老人ホーム等の施設利用料の支払いと入居一時金等の受領に関する事務
④	通夜・告別式・火葬・納骨・埋葬に関する事務
⑤	菩提寺の選定、墓石建立に関する事務
⑥	永代供養に関する事務
⑦	相続財産管理人* の選任申立手続きに関する事務
⑧	賃借建物明渡しに関する事務
⑨	市役所や年金事務所等への諸手続きに関する事務
⑩	以上の各事務に関する費用の支払い

* 相続財産管理人

被相続人（亡くなった方）の債権者等に対して、被相続人の債務を支払う等して清算を行い、清算後残った財産を国庫に帰属させることとなります。相続人の不在、不存在が明らかでないとき（相続人全員が相続放棄をして、結果として相続する者がいなくなった場合も含まれる）には、家庭裁判所は、申立てにより、相続財産の管理人を選任します。

●主な内容

死後事務委任契約書には、「趣旨」、「委任事務の範囲」、「預託金の授受・返還・精算」、「費用負担」、「報酬」、「連絡」、「報告義務」の他、「契約の変更・解除・終了」が基本的な条文として、記載されています。その中でも、下記の委任事務の範囲の記載等は特に重要です。

(例) 第〇条 甲は、乙に対し、甲の死亡後における次の事務（以下、「本件死後事務」という）を委任する。

(1) 通夜、告別式、火葬、納骨、埋葬に関する事務 (2)・・・ (3)・・・

第〇条 前条の通夜及び告別式は、〇寺に依頼する。

第〇条 納骨及び埋葬は、〇寺にて行う。

(10) 公証人・公証役場

●公証人

公証人は、事実の存在、契約等の法律行為の適法性について、公権力を根拠に証明、認証する者で、全国各地の公証役場で公正証書遺言や公正証書の作成、株式会社の定款や私文書の認証等を行います。

公証人は、公証人法に基づき、法務大臣が資格を有する者から任命する公務員で、職務について守秘義務を負い、法務省の監督に服し、かつ職務専念義務があり、兼職は禁止されています。原則として、判事や検事などを長く務めた法律実務の経験豊かな者、あるいは多年法務事務に携わり、法曹有資格者に準ずる学識経験を有する者等が就任していますが、70歳に達したときは、退職します。

裁判所が事後救済という役割を担っているのに対し、公証人は事前に紛争を予防するという予防司法の役割を負っているといえます。現在、全国で約500人の公証人がいます。

●公証役場

公証役場は、法務省の各法務局が所管し、公証人が執務する官公庁です。公証役場の開庁時間は、月曜日から金曜日の9時から17時までとなっています。公証役場には、公証人が必ず1名以上配置されており、業務量に応じて、書記（事務員）が1名から複数人配置されています。現在、大阪府内に公証役場は、11ヶ所あります。大阪府内の公証役場には、市町村毎の管轄区域はありませんので、大阪府内であれば、どこの公証役場に行っても構いません。

●公正証書

公正証書は、公証人が作成する公文書で、その真正性が担保され、高い証明力と証拠力があります。公正証書原本は、原則として20年間、公証役場にて保管されます。



●公正証書作成手数料等

目的の価額	手数料
100万円以下	5,000円
100万円を超え200万円以下	7,000円
200万円を超え500万円以下	11,000円
500万円を超え1000万円以下	17,000円
1000万円を超え3000万円以下	23,000円
3000万円を超え5000万円以下	29,000円
5000万円を超え1億円以下	43,000円



以下超過額5,000万円までごとに3億円まで13,000円、10億円まで11,000円、10億円を超えるもの8,000円加算

※ 遺言手数料の場合、全体の財産が1億円以下のときは、1万1000円が加算された金額となります。

※ 年間無料公証相談、作成の手続き、主な必要書類、その他詳細については、各公証役場へ直接お問合せください。

●大阪府内の公証役場一覧

※ 令和元年10月1日現在

役場名	所在地
梅田公証役場	〒530-0012 大阪市北区芝田2-7-18 LUCID SQUARE UMEDA3階 電話：06-6376-4335
平野町公証役場	〒541-0046 大阪市中央区平野町2-1-2 沢の鶴ビル2階 電話：06-6231-8584
本町公証役場	〒541-0052 大阪市中央区安土町3-4-10 京阪神安土町ビル3階 電話：06-6271-6265
江戸堀公証役場	〒550-0002 大阪市西区江戸堀1-10-8 パシフィックマークス肥後橋5階 電話：06-6443-9488
難波公証役場	〒556-0011 大阪市浪速区難波中1-10-4 南海野村ビル6階 電話：06-6633-0063
上六公証役場	〒543-0021 大阪市天王寺区東高津町11-9 サムティ上本町ビル4階 電話：06-6763-3649
枚方公証役場	〒573-0027 枚方市大垣内町2-16-12 サクセスビル5階 電話：072-841-2325
高槻公証役場	〒569-1123 高槻市芥川町1-15-18 ミドリ芥川ビル2階 電話：072-681-8500
堺公証役場	〒590-0076 堺市堺区北瓦町2-4-18 現代堺東駅前ビル4階 電話：072-233-1412
岸和田公証役場	〒596-0054 岸和田市宮本町2-29 ライフエイトビル3階 電話：072-422-3295
東大阪公証役場	〒577-0809 東大阪市永和1-11-10 東大阪商工会議所3階 電話：06-6725-3882

(11) エンディングノート ～様々な意思表示等～

●考え方

エンディングノートとは、人生の最期を迎えるにあたり、本人の思いや希望、残しておきたいこと等、家族等の次世代に対し、確実かつスムーズに伝えるためのツールであり、本人の意思表示の方法の一つと言えます。

最近、このエンディングノートを「未来のノート」として捉える傾向が強くなってきており、「今どう考え、今後どう生きていきたいですか?」、「これから何をしましょうか?」、「亡くなった後、〇〇はどうしますか?」といったことを書き記す人が多くなっています。

同時に、「自分史ノート」や「わた史ノート」、「生前整理帳」等として、自分の人生を改めて見つめ直すため、「人生を記録する」といった部分でも活用されています。過去、現在、そして未来を確認（整理整頓）することにより、将来に対する不安の解消や人生設計を新たに見つめ直すことで、今後の人生をより充実したものにできるかもしれません。

エンディングノートは、書く内容、様式、項目が特に決まっているわけではありません。また、書きたくない項目は、無理に書かなくても構いません。何より思いや希望等を自由に書いてみるのが重要です。また、エンディングノートは、一度書き上げたら終わりというものではなく、日々、修正・変更していくことが重要です。

エンディングノートには、人生の最終段階における医療の希望として、延命措置の項目があります。判断能力が低下し、意思表示もできないような状況となれば、あらゆる判断を家族に託さなければなりません。治癒する見込みがなく、尊厳死の選択を迫られた場合、家族はその選択に悩み、死を決定したことの罪悪感に一生後悔するかもしれません。しかし、本人の意思表示があれば、家族の精神的な負担を和らげることができます。

●位置づけ

エンディングノートには、法的効力はありません。エンディングノートは、書き上げることが目的ではなく、書きながら人生の棚卸し作業を行うことが目的です。エンディングノートの作成は、本人の終活の一助となることでしょう。

●注意しましょう！！

エンディングノートには、いくつか注意しなければならないことがあります。作成する上で、本人の預金通帳の口座番号や金額、家族や友人の連絡先等個人情報が数多く記載されており、管理方法には注意が必要です。一方で本人が厳重に保管したことにより、せっかくエンディングノートを作成しても家族が保管場所を把握できず、結果的に役立てることができない場合もあります。

保管方法については、例えば、本人と家族だけがわかる共有の場所での管理に努めていくことも一案だと考えられます。

エンディングノートは、本人のためのものであり、また大切な家族や親しい人のためのものでもあります。そのため、保管場所や記載内容については十分留意してください。

エンディングノートを活用して、不安なく、前向きな「終活」を勧めていきましょう。



富田林市イメージキャラクター とっぴー

編集・発行 一般社団法人 富田林医師会、富田林市

○ 一般社団法人 富田林医師会

- ・ 住 所：富田林市向陽台1丁目3番38号
- ・ 電話番号：0721-29-1210
- ・ FAX番号：0721-28-0858
- ・ E-mail：mail@tondabayashiishikai.jp

○ 富田林市（健康推進部 高齢介護課）

- ・ 住 所：富田林市常盤町1番1号
- ・ 電話番号：0721-25-1000（内線196・197）
- ・ FAX番号：0721-20-2113
- ・ E-mail：kaigohoken@city.tondabayashi.lg.jp