



# 終活 ~ 遺したいもの、伝えたいこと

特集

1

## 現代における「終活」ブームの背景

小谷 みどり Kotani Midori (株)第一生命経済研究所主席研究員

専門は生活設計論、死生学、葬送問題。著書に『今から知っておきたいお葬式とお墓45のこと』（家の光協会）『変わるお葬式、消えるお墓』（岩波書店）『お葬式のお値段』（PHP研究所）『おとむらい新世紀』（東京新聞出版局）『こんな風に逝きたい』（講談社）など。



どのように死を迎えたいか、自分が死んだらどんなお葬式をしてほしいか、どんなお墓に誰と入りたいか。そんなことを元気なうちに考えようという気運が高まっています。「終活」という新語も生まれ、2012年の新語・流行語大賞にノミネートされたことは、記憶に新しいかもしれません。

自治体などが主催する講演会や学習会でも、自分らしい最期や葬送をテーマにした講座は、高齢者を中心に全国で人気を博しています。しかし少なくとも20年前までは、「そんな縁起が悪いことを考えるなんて！」と眉をひそめる人は多かったはず。そもそも、そんなことは家族が考えるべき問題だという風潮もありました。

それでは、なぜ終活への関心が高まっているのでしょうか。大きな要因の1つは、私たちのライフスタイルや価値観が多様化し、人生をどう締めくくるかについても、自分の生き方の問題としてとらえる人たちが増えてきたことにあります（表）。例えば、治癒の見込みがなく、死が避けられない場合、「その事実を知りたいか」「延命だけを目的とした治療をするかしないか」「心肺停止になったときに蘇生措置をするかしないか」といった問題には、正解はありません。医療技術の進歩によって治療メニューの選択肢が増えたことにより、どうしたいかを患者自身が選ばなくてはならない時代になったという見方もできます。

1940年代 (戦後)	冠婚葬祭の虚礼廃止を掲げた「新生活運動」が盛ん。
1950年代から 70年代 (高度経済成長期)	「新生活運動」は下火。葬儀を出すに当たり、町内会などでお葬式を手伝う傾向が強かったが、徐々に葬祭業者への依存が強まっていくようになる。さらびやかで高級な祭壇や、豪華な宮型霊柩（れいぎゅう）車が普及。
1980年代 (バブル期)	葬儀を出すに当たり、見栄や世間体が重視され、葬儀が派手になり、葬儀費用が高騰。
1990年代	「自分の死」について考える風潮が生まれる。
2000年以降	葬祭業者への依存傾向がますます強まるなか、高騰する葬儀費用やお仕着せの葬儀内容に不満を抱く消費者が増えてきた。全国の消費生活センターに寄せられる葬儀への苦情相談件数も2000年以降、急増。

表 「葬儀」に対する意識の変化（戦後～現代）

## 自分らしい「死」と「旅立ち」の選択

亡くなる場所の多くが自宅から病院へと移行したことも、死の迎え方に大きな影響を与えています。厚生労働省「人口動態統計」2011年によれば、病院・診療所や高齢者施設で亡くなった人は8割を超えています。1977年までは自宅など施設外で亡くなる人のほうが多かったのですが、病院で亡くなることが当たり前になったのはたかだかここ20～30年の傾向であることが分かります（図1）。しかし種々の調査では、住み慣れた自宅で最期を過ごしたいと望む人は実は多く、現実とのギャップが大きくなってきたことによって、自分らしい死の迎え方を考える人たちが増えてきたのです。

また人間の死は従来、①心臓が停止する ②呼吸が停止する ③瞳孔が開く といった基準で判

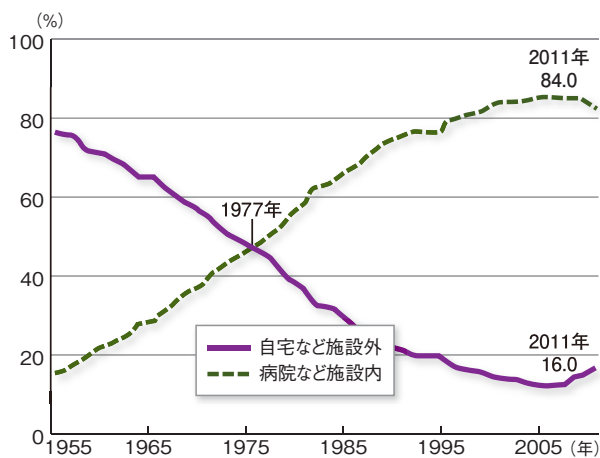


図1 「死に場所」の変化

(厚生労働省「人口動態統計」2011年より)

定されてきましたが、1997年の「臓器の移植に関する法律」の成立を機に、日本では、法的な死の定義にダブルスタンダードが生まれ、臓器提供を前提とする場合には「脳死が死」、提供しない場合には「心臓停止が死」とされるようになりました。人によって死の瞬間が異なるという状況が生み出されたことも、私たちが「死とは何か」を考えるきっかけになったといえます。

葬送に対する意識も変化しています。これまでのお葬式には、生前の故人を知らず、遺族との仕事の関係などで参列する人が大勢いましたが、最近では、家族や故人と親しい人たちだけでお葬式をしたいという考えが台頭しています。最初に「家族葬」という言葉が新聞で使われたのは2000年ですが、今ではすっかり市民権を得ています。死亡年齢が高齢化し、老老介護が珍しくない昨今、85歳以上の「超高齢」で亡くなると、遺族はすでに定年退職し、親戚や地域とのつながりが希薄になり、お葬式に参列する人が極端に少なくなるという傾向もあります。

私が2012年に実施した調査では、お葬式を「故人の霊を弔う儀式」と考える人は少なく、7割近くの方は「故人とお別れする儀式」と回答しました。慣習やしきたりに必ずしもこだわらず、その人らしいお別れを模索する傾向が強くなっているといえます。高度成長期からバブル期にかけてみられた、お葬式に見栄や世間体が優先されたことによる参列者の増加や葬儀費用の高騰に対する反発もあります（写真）。



### 写真 時代の流れに伴う祭壇の変化

本来、葬儀の祭壇はとてもシンプルなもの、戦前までは自宅における写真左のようなものが主であった。戦後、野辺送りが消滅し、墓地までの行列に持参していた葬具が祭壇の飾りとしてデフォルメされ、斎場でよく見られるいわゆる「白木祭壇」（写真中央）のようなかたちになった。現在では、従来の形式にとらわれず、個人の個性や好みを尊重したり明るいイメージの祭壇を希望する人も多い（写真右・自宅マンションにおける「花祭壇」）。



お墓についても、理想のイメージが多様化しています。例えば、緑が多い明るい欧米風の霊園を望む人が増えています。墓石に彫る文字も、従来の「〇〇家」ではなく、「愛」「ありがとう」など、好きな言葉を選ぶ人が増えています。お参りのしやすさや費用の面から、駅から近い納骨堂を希望する人もいます。継承を前提としない合葬式のお墓や永代供養墓も出てきています。死後の住まいとしてお墓をとらえる人にとっては、誰とどんなお墓に入るかは、ライフデザインを考えるうえで重要な事柄かもしれません。

### 現代社会における終活ブームの理由

一方、社会の必然によって、終活せざるを得ない状況もあります。人が亡くなると、死亡届の提出、各種の名義変更、遺産分割の手続きや年金受給の停止などの事務手続きをしなければなりません。故人がひとり暮らしの場合は、ガスや電気を止め、自宅を処分する作業も発生します。高齢者の核家族化が進み、遺品整理の問題に直面する遺族が増えています。日本では、ひとり暮らしになっても家族で住んでいた自宅に住み続ける高齢者が多いので、何十年もため込んだ大量の私物のほとんどは、遺族にとっては不用品となります。遠くに離れて暮らしていれば、遺族が片付けのために故人の自宅に何度も通うのは、時間的にも金銭的にも大きな負担を強いられます。ひとり暮らしの人が亡くなった場合、そもそも誰が片付けるのかという問題もあります。最近では、自ら遺品整理業者に見積もりを依頼するひとり暮らしの高齢者が増えています。これまで、終末期の患者を看取り、お葬式を出し、お墓参りや法事を主宰するのは、家族や子孫の役割だとされてきました。

ところが、家族のかたちが多様化し、家族や子孫だけでは担いきれない事態に直面する人が増えているのです。子どもがいても夫婦だけで暮らす高齢者が増えており、国立社会保障・人

口問題研究所が2013年1月に推計した「日本の世帯数の将来推計」によれば、2030年には4世帯に1世帯が、ひとり暮らしの高齢者か、高齢の夫婦だけで暮らしている世帯になるとされています。離れて暮らしていれば、親の交友関係や口座を開設している金融機関の情報などを子どもが知る機会はありません。

また、1990年以降、男性の生涯未婚率は上昇し、50歳の時点で一度も結婚したことのない男性は2010年で20.1%にも上ります（同研究所「人口統計資料集」2013年版）。

さらに同研究所の別調査では、ひとり暮らしの高齢者で毎日誰かと会話している人は、男性で半数、女性でも6割程度しかいませんでした（図2）。男性のひとり暮らしの高齢者の中には、2週間に1回も会話していない人が16.7%もいます。

このような高齢者の孤立が社会問題化している現代においては、亡くなったことをどこに知らせればよいのか、遺族や縁者が困ってしまうケースもあります。

加えて昨今では、長寿の親よりも子どものほうが先に旅立つケースも珍しくありません。また、子どもがいても、離れて暮らしていれば万が一のときに頼れるとは限らないのですから、

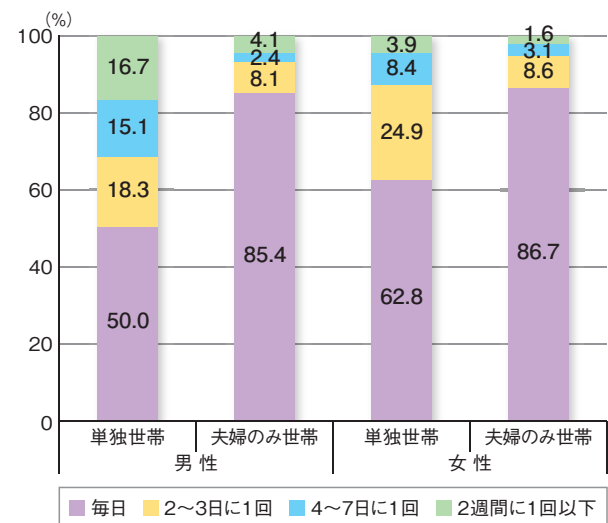


図2 65歳以上の人（家族含む）と会話をする頻度

「生活と支え合いに関する調査」  
国立社会保障・人口問題研究所 2012年調査  
\*端数処理の関係で合計が100%にならない場合があります。



「子どもがいるから安心」という保証はないのです。

逆に、子どもがいるからこそ、子どもに気兼ねする高齢者も少なくありません。公益財団法人日本ホスピス・緩和ケア研究振興財団で2011年に私が行った調査では、高齢者ほど、ぽっくり死にたいと思う人が多い傾向にありましたが、その理由として最も多かったのは「家族に迷惑をかけたくないから」という回答でした。

「介護や看護で子どもに迷惑をかけたくない」と、本当は自宅で最期を過ごしたいのに、病院死を選択する人も少なくありません。同様の意識は、お葬式や納骨の段取り、家の片付けなどについて生前契約する人たちにもみられます。「子どもに墓守をさせるのは忍びない」と、継承を前提としないお墓を選ぶ夫婦もいます。

子どもや家族の有無に関係なく、どんな人でも、自立できなくなったり死に瀕ひんしたりしたら、必ず、人の手を煩わせることとなります。誰かに自分のことを代行してもらわなくては、死を1人で完結することはできないのです。こうしたときのための「生前準備」は、残された人の手間を軽減するだけでなく、家族やまわりの人との関係を見直すきっかけにもなります。自分の死後を誰にどう託すかは、核家族化や少子化が進む社会に生きる私たちにとって、みんなが考えておくべき重要な問題なのです。

### どう生きるか、どう逝くか。 終活は「遺される人への思いやり」

しかし、死ぬのは本人ではありますが、遺される人にとっても、大切な人の死は人生の一大事です。そのうえ、自分の問題として死をとらえたときと、大切な人が亡くなるという想定をして死を考えたときとでは、死のイメージは異なります。

例えば、特定の宗教や宗派の信仰を持つ人が少なくなり、「死んだら無」という死生観を持つ

日本人が多くなったと指摘する説がありますが、私は、必ずしもそうではないと思っています。「自分自身の死」を想定したときに「死んだら無」という意識を持つ人でも、「大切な人の死」を「無」とは思わないのが、現代人の死生観なのです。「私のお葬式は不要だけれど、大切な人が亡くなったときにはお葬式をする」とか、「私はお墓はいらないけれど、大切な人のお墓参りはする」といった行動が典型的な例です。

数年前、「千の風になって」という歌がはやりましたが、私たちの多くは、自分が死んだら無だと思ふ反面、亡くなった大切な人は自分をいつでも見守ってくれているという二重の矛盾した感覚を持っているのです。住環境が大きく変わった今、かつてのように、鴨居に先祖の写真が並べてあったり、仏壇を安置したりする家は減少しています。従来は死者に手を合わせ、写真に囲まれて生活することで、遺された人たちは亡くなった人が見守ってくれているという実感を日常の中で得られてきたはずですが、故人が「お葬式もお墓も不要」と言い残した場合、遺族の中には、悲しみを仲間と共有する機会もないまま、故人の死を受け入れられず、家の中に引きこもったり、症状がひどい場合には抑うつ状態になったりすることもあります。

社会や家族、ライフスタイルが多様化し、故人の偲しのび方も多様化していますが、大切な人を亡くせば、激しい悲しみや喪失感、衝撃に襲われるのは、どんな時代でも同じです。「自分らしくどう逝くか」という視点は、「自分らしくどう生きるか」という問題を考えるうえでとても重要ですが、同時に、「遺された人たちが大切な人の死をどう受容していけるか」という観点も忘れてはなりません。自己決定が是とされ、終活がブームとなっているなか、前者の視点が大きくクローズアップされています。しかし、遺される人の視点が見過ごされがちになっている昨今だからこそ、私たちは死の意味合いを、遺族の立場からも考える必要があると思います。