

終活のその先へ

——海外に学ぶ「人生後半のライフデザイン」

MUFGシニアライフ研究所 所長 おおや 大矢 ゆうじ 裕二

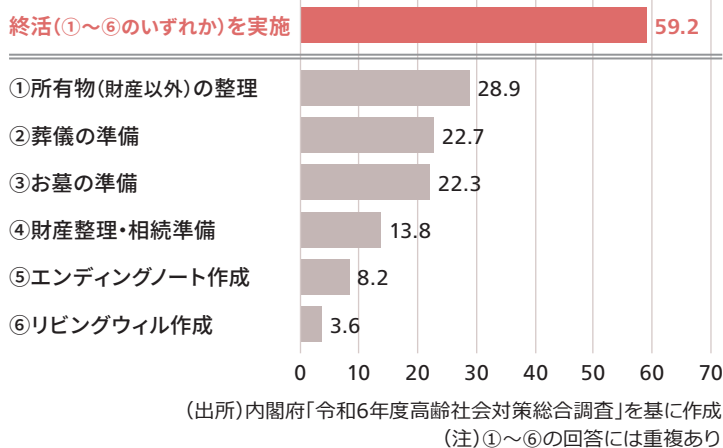


近年、「終活」という言葉は広く定着した感があります。エンディングノートを書く、相続対策等の生前整理を行う、お墓や葬儀の準備をする——。人生の最終場面に備える活動として、多くの人が関心を寄せています。

では、日本人は実際にどのような終活を行っているのでしょうか。

内閣府「高齢社会対策総合調査」※1を読み解くと、65歳以上の高齢者のうち約6割が何らかの終活を実施しています。内容を見ると、「所有物（財産以外）の整理」が28.9%と多く、「葬儀の準備」「お墓の準備」がそれぞれ22.7%、22.3%と並び、次いで「財産整理・相続準備」が13.8%となっています。一方で、「エンディングノート」の作成は8.2%、「リビングウィル（終末期医療や介護の意思表示）」は3.6%にとどまります。

65歳以上高齢者の終活実施割合(%)



この結果から見えるのは、終活が「モノの整理」や「葬儀・お墓の準備」には比較的取り組まれる一方で、自分の考えや希望を残す「意思の整理」はまだ十分に進んでいないという現状です。

さらに興味深いのは、終活を促す要因です。

終活を行う人は、「年齢が高い」「資産を保有している」ことに加え、「お金の相談ができる相手がいる」「地域活動に参加している」ことが多い傾向がみられました。つまり、終活は人とのつながりで進む活動とも言えそうです。

また、「家族や大切な人に財産を残したい」と考える人ほど終活を行う傾向が強いことも確認されています。終活というと「万が一の準備」というイメージが強いですが、実際には「家族に負担をかけたくない」「自分の思いを伝えたい」「大切な人に何かを残したい」という前向きな思いが、その背景にあるのかもしれません。

次ページへつづく ▶

一方で、意外な結果も示されています。

収入を伴う仕事をしている高齢者ほど、終活をしていない傾向がみられました。「まだ現役である」という意識が終活を先送りさせている可能性が指摘されています。人生100年時代では、高齢期の就労はますます一般的になっています。しかし、働くことと終活は対立するものでなく、むしろ、働きながら、学びながら、将来にも備える——。そのようなライフデザインを考える機会が重要になっているのかもしれませんが。

このような日本の状況と海外を比較すると、さらに興味深いことが見えてきます。

米国では、高齢期への備えとして「Estate Planning(エステート・プランニング)」が広く行われています。そこでは相続や資産承継だけでなく、認知症などで判断能力が低下した場合に備え、誰に意思決定を委ねるのか、どのような医療を希望するのかを事前に決めておくことも可能です※2。



英国でも「ACP(アドバンス・ケア・プランニング)」という考え方が浸透しています。今後の医療や介護をどう考えるのか、人生の最終段階をどう迎えたいのかを、本人・家族・医療従事者があらかじめ共有することが重視されています。さらに、認知症の備えとして、永続的代理権制度(LPA)が活用されています※3。

またWHO(世界保健機関)では、「Active Aging(アクティブ・エイジング)」が20年以上前から提唱されています。これは、すべての人々の人生後半を豊かにしていくことを目的として、人々が歳を重ねても生活の質が向上するように、健康、社会参加、安全の機会を最適化する意義を説いているものと捉えることができます。

このように見ると、日本の終活は「万が一の備え」に重きを置き、海外では「人生後半の生き方」という視点も含めて発展してきたように感じます。もちろん、社会背景や文化は異なりますが、海外事例から学べることは少なくありません。

これからの終活は、葬儀や相続の準備を行うとともに、自らの意思を整理し、認知症や介護にも備え、周囲の人たちとのつながりに想いを寄せながら、心豊かに過ごせる環境づくりが重要になるのではないのでしょうか。



「終わりに向けた対策」ではなく、自分らしく生きるため「人生後半のライフデザイン」へ——。

海外と日本を照らし合わせることで、一つの方向性が示されてくるように思います。

※1 出所:内閣府 令和6年度高齢社会対策総合調査 および 調査・分析「終活」をしている高齢者の特徴について 藤森克彦

※2 出所:海外相続ハンドブック三訂版 きんざい,2021

※3 出所:終末期の医療・ケアに関する制度的枠組みの国際比較 森川岳大,2020

※4 出所:WHO(世界保健機関)「Active Ageing: A Policy Framework,2002」および「アクティブ・エイジング」の提唱 萌文社,2007