おひとりさまの家計の備え 第4回

おひとりさまの人生の最期と亡き後への備え

——終末医療とお葬式、お墓はどうするか

シニア生活文化研究所 所長
小谷 みどり

［こたに・みどり］1969年大阪生まれ。奈良女子大学大学院修了。第一生命経済研究所主席研究員を経て2019年より現職。著書に『ひとり終活 不安が消える万全の備え』（小学館新書）、『没イチ パートナーを亡くしてからの生き方』（新潮社）、『〈ひとり死〉時代のお葬式とお墓』（岩波新書）等がある。

「最後はおひとりさま」が当たり前の時代の到来

戦後、私たちのライフスタイルは大きく変わりました。例えば子どもがいても、高齢期は夫婦のみで暮らす人が増えています。厚生労働省『国民生活基礎調査』によれば、65歳以上がいる世帯のうち、三世代世帯が占める割合は、1975年には54・4%を占めていましたが、2019年には9・4%にまで減少しています。代わって夫婦のみの世帯が32・3%と、最も多い世帯構造となっています。

国立社会保障・人口問題研究所が2019年に発表した推計によれば、2040年には、世帯主が65歳以上の世帯のうち、40・0%がひとり暮らしになり、東京都では全国最高の45・8%にのぼるとされています。大人数で住む高齢者が少なくなれば、将来的に単身化する可能性は高くなります。

また50歳時点で一度も結婚経験のない人の割合を示す生涯未婚率は、2020年には男性が28・3%、女性が16・4%でした。日本では長らく、「男性は結婚して一人前だ」とされてきた風潮があり、結婚しないという人生の選択肢はほぼありませんでした。現に1950年の男性の生涯未婚率は1・5%にとどまっています。

特に男性の生涯未婚率は1990年以降、急増していますが、1990年に50歳だった人は現在80歳を超えています。これまで亡くなった男性の中で一度も結婚したことがなかった人はほとんどいませんでしたが、これから生涯未婚の男性がどんどん亡くなっていく社会が到来するのです。

80代の親が、自宅にひきこもる50代の子どもの生活を支える、いわゆる「8050問題」も、おひとりさま予備軍の問題でもあります。親が要介護状態になったり亡くなったりすれば、たちまち子どもの生活は立ち行かなくなってしまう危険性をはらんでいます。2019年の内閣府の発表では、40～64歳のひきこもりシニアは約61万3000人にのぼるといいますが、彼らの多くには、親亡き後の生活を支援する家族がいません。

子どもがいる親の側も、安心してはいられません。厚生労働省『人口動態統計』を元に計算すると、2020年に亡くなった人のうち、90歳以上だった人は男性で16・7%、女性では41・0%にものぼっており、要介護期間や死亡時に子どもがいても、その子どももかなりの高齢であることが容易に想定できます。2000年には、男性の3分の2は80歳までに亡くなっていたので、特に2000年以降、男女ともに死亡年齢の高齢化が進んでいることが分かります。「老いては子に従え」と、子どもがいるから老後は安心であるという時代では、もはやなくなっているといえるのです。

このように、結婚しようがしまいが、子どもがいようがいまいが、長生きをすれば、

【表１】突然の入院や介護への意思表示の例

- ☐ **緊急時の連絡先**は？
- ☐ **身元保証人**は〈いる〉か〈いない〉か？
  〈いる〉場合は、その氏名と連絡先は？
- ☐ 介護が必要になった場合、**どのような介護サービス**を希望するか？（自宅で最期を迎えたい。小規模な施設を希望　等）
- ☐ 手術が必要になった場合、**手術**を希望〈する〉か〈しない〉か？
- ☐ **余命の告知**は〈受ける〉か〈受けない〉か？
- ☐ **どのような医療**を希望するか？
  （心肺蘇生、人工呼吸器、胃ろう、緩和ケア　等）
- ☐ **延命措置**は〈する〉か〈しない〉か？
- ☐ **臓器提供**は〈する〉か〈しない〉か？
  〈する〉場合、その連絡先は？
- ☐ **医療保険や介護保険**に入っているか？

最後はおひとりさまになる可能性は誰にでも起こりえます。これまで日本では、自立できなくなった時には家族が支援したり、面倒を見たりするのが当たり前だとされてきました。ところが、おひとりさまの増加で、いざという時に支援してくれる家族がいない、あるいは家族はいるが、頼れないというケースが珍しくなくなっています。

普段は気づきにくい入院・入所時に困る問題

老、病、死に直面すると、誰しもが誰かの支援を受けざるを得なくなります。例えば入院や入所時に身元保証人を求める病院や介護施設はたくさんあります。

２０１８年に厚生労働省は、身元保証人がいないことを理由に病院は患者の入院を拒否してはならないという通知を都道府県に出しています。しかし神奈川県病院協会や第二東京弁護士会等が実施した各種調査によれば、９割以上の医療機関や介護施設で身元保証人を求めており、親族や民間事業者による保証人がいない場合には入院や入所を拒否するケースが報告されています。

身元保証人になる親族がいない人に判断能力がなくなった場合、成年後見人をつけたとしても、**成年後見人は医療契約を代理することはできますが、支援内容や医療行為への同意は認められていない**ので、手術や延命措置について本人に代わって判断してくれる人がいないことが、病院や施設側が受け入れをためらう背景にあります。

また、数年におよぶことが多い施設入所では、入所時には身元保証人がいても、高齢などの理由からその身元保証人のほうが先に亡くなるケースもあります。身元保証人がいない人の経費不払いを心配する声も現場では大きくなっています。本人に支払い能力があったとしても、死亡した場合に回収できない可能性があるからです。

こうした身寄りがいないことによる医療や介護サービスを受ける際の問題は、自立している時には顕在化しません。そのため、希望する医療や介護サービス、延命措置の可否、緊急連絡先などを元気なうちに、自分の意思を書き記している人は多いとはいえないのが現状です。おひとりさまが身寄りを探すことは難しいかもしれませんが、少なくとも**突然の入院や介護に備えて、自らの意思をできるだけ元気なうちに書き記しておいたほうがいいでしょう【表１】。**

横須賀市では２０１５年、あらかじめ登録した市民の終活情報を、いざという時に本人に代わって、病院、消防、福祉事務所などに開示するサービスを全国に先駆けて開始しました。現在、大和市、逗子市、鎌倉市などのほか、２０２２年４月には、豊島区が東京23区で初めて登録制度をスタートさせています。**自立できなくなった時の備えとして、自分の意思とそれを伝えてくれる代理人の存在は必要不可欠なのです。**

しかし国立社会保障・人口問題研究所の『生活と支え合いに関する調査』によれば、65歳以上の単身高齢者において、電話を含む会話頻度が２週間に１回以下である人が16・7％もいます。特に男性のおひとりさまは、他者とのつながりが脆弱である可能性が高いため、代理人になってくれそうな友人を見つけるのは至難の業かもしれません。

多様化するお葬式のかたち

亡くなった後も同様です。ここ20年間で、お葬式のかたちが大きく変わっています。高度成長期から昭和50年代頃までは、自宅でお葬式をおこない、地域のみんなが総出でお葬式を手伝う風習がありました。ところがバブル景気の前後から、こうした光景は減少し、いまや葬祭業者の存在なくしてはお葬式ができず、セレモニーホールでお

執筆者の本

『ひとり終活 不安が消える万全の備え』
小谷 みどり 著
[小学館新書、2016年4月、814円]

葬式をすることが当たり前になっています。

死に関して法律で定められていることは、**「死後24時間以内の火葬の禁止」と、「死亡を知った日から7日以内の死亡届提出」**の2つだけです。儀式をせずに、家族だけで故人と一緒に、火葬までの最後の時間を過ごす「直葬」を望む人も増えています。コロナ禍以前から、大都市部では火葬のみで済ませる「直葬」が3割程度を占めていましたが、ポストコロナにおいても、少人数でのお葬式が定着していくと思われます。家族数人しかいないのであれば、セレモニーホールを借り、立派な祭壇を作ってお葬式をする必要はないと考える人もいます。

このようにお葬式のかたちは多様化していますが、まずは、**「いざという時に、誰に連絡をしてほしいのか」を考え、連絡リストを作って**おいていただきたいと思います。最近は、高齢者の核家族化が進み、親の親友やいとこの連絡先を知らないことが珍しくありません。以前は、紙に書かれた電話帳を見れば故人の友人や親戚の電話番号が簡単に分かりましたが、みんながスマホでやり取りをする時代になると、おひとりさまに限らず、一緒に暮らしていても、家族が親しく付き合っている人の連絡先が分からないことはよくあります。

連絡先は、**「亡くなる前、あるいは亡くなった時」「お葬式の日取りが決まった時」「火葬や四十九日が終わった後」「年賀状の欠礼挨拶状で」と4つの段階で知らせてほしい人をリストアップ**します。人間関係の濃淡は本人でなければ分かりませんし、家族や親族だけでお葬式をと思っているなら、お葬式の日取りを不特定多数に知らせないほうがいいでしょう。

お葬式をせず、火葬のみで済ませる場合であっても、交友のあった人たちには、亡くなったことをお知らせする必要があります。その時になって、自分で知らせることはできないのですから、連絡してもらいたい人のリストをあらかじめ作っておくことは、残される人の手間を軽減することにもなります。併せて、お葬式への希望があれば書いておくといいでしょう。

お葬式の費用について気になる方がおられるかもしれませんが、費用の相場はありません。**どんなお葬式をするか、どこからどこまでを葬祭業者に依頼するかによって、費用は異なる**からです。お葬式には「葬儀施行費用」「宗教関連費用」「飲食接待費用」がかかってきます。火葬のみですませ、いわゆるセレモニーホールなどでお葬式をしないのであれば、葬儀施行費用としてかかるのは、ひつぎ、搬送料金、骨壺、火葬料金ぐらいですみます。ひつぎや骨壺は、インターネット通販で購入することもできます。

これまでの日本のお葬式の多くは仏教式でしたが、昨今では宗教色のないお別れ会をする人も増えています。飲食接待費も同様です。身内だけのお葬式をするなら、簡単なお弁当ですませることも可能です。自分がどんなお葬式をしたいのかをイメージし、葬祭業者に見積もりを取ってみるだけでも、安心です。

身元が判明している「無縁墓」が全国で急増

前述したように、日本では、人が自立できなくなってから、なかでも人が亡くなって以降のことは、家族や子孫が担うべきとされてきました。例えばお墓は、慣習に従って祖先の祭祀を主宰すべき者が継承すると、民法で規定されています。慣習とは誰か、までは法律には明記されていませんが、多くの人は、長男がお墓を継承すると思い込んでいます。

次男や三男は新しくお墓を建てなければならない、結婚した娘は一緒のお墓に入れないと思っている人も少なくありませんが、公営墓地や民間霊園では、一緒のお墓に入れる人の範囲は、「6親等内の親族、配偶者、3親等内の姻族」とされているのが一般的です。苗字が違っていたとしても、息子も娘も1親等ですし、2親等の兄弟姉妹は当然、同じお墓に入れます。**結婚した娘やその家族、次男は先祖のお墓には入れないというのは、思い込みに過ぎない**のです。4親等のいとこも同じお墓に入ることができるのですから、親族一同が同じお墓に入ることには何の問題もありません。

そもそも「○○家の墓」のように、子々孫々で同じ墓石の下に遺骨を安置するよう

になったのは、火葬が普及してからのことです。厚生労働省『衛生行政報告例』によれば、今でこそ火葬率は99・9％を超えていますが、1970年には79・2％だったので、50年前には5人に1人は土葬されていた計算になります。子々孫々が同じ墓に埋葬され、継承、管理するお墓にはそれほど長い歴史があるわけではありません。

とはいえ、子孫がいないおひとりさまにとっては、自分はどこのお墓に入るのだろうか、あるいは両親が眠る先祖のお墓をどうしたらいいのだろうかと、不安に思う人が少なくないかもしれません。

実際、全国で、**お参りする人が途絶えた「無縁墓」**が増加しています。また**引き取り手のない遺骨もここ20年間、各自治体で急増**しています。しかも身元が分からない行旅（こうりょ）死亡人（本人の氏名、本籍地・住所などが判明せず、かつ遺体の引き取り手が存在しない行き倒れた死者）ではなく、**多くの遺骨は、身元が判明し、親族も分かっている点が、昨今の傾向**です。日本では、死後、火葬をしたり、納骨したりする人がいない場合、自治体が遺族に代わっておこなうことが義務づけられているからです。

ここ数年、遺族や親族からの「送骨」を引き受けるお寺も増えています。ゆうパックで遺骨を送る際に納骨代として3万円ほどかかりますが、「納骨に高額な費用をかけられない」「遺族が高齢で納骨に立ち会えない」「遺族がいない」などの理由で利用されているようです。

遺骨を撒く葬法を散骨といい、海などに撒く方が多いようです。お墓は不要と考える人にとって散骨は理想かもしれませんが、全部の遺骨を海などに撒いてしまったら、気が変わっても、遺骨を回収することができない点に注意が必要です。また樹木葬は、墓石の代わりに樹木を植えるというお墓です。血縁を超えた大勢の遺骨を埋葬し、シンボルツリーとして樹木を植えるタイプの合同墓が一般的です。

このような昨今の状況を踏まえつつ、自分が亡き後にはどのように納骨されたいのか、希望を書き記しておくといいでしょう。

まわりに迷惑をかけないためにも残しておきたい「遺言書」

死後、自宅の片づけや手続きを誰がどうするかという問題もあります。

遺言は資産のある人が書くものという思い込みがありますが、**どんな人も遺言を残すことが大切**です。私たちが死後に残す相続財産には、預貯金や株券などだけではなく、思い出の品や宝石、家電など、換金しづらい物が多くあります。お金は分割することができますが、物は平等に分けることができません。**遺言書は、死後に残した物を誰にどう渡すかを書く法的書類**です。

金銭に関係する死後の整理としては、入院や手術など医療サービスにかかった費用、介護サービスの清算の他、家賃や水道光熱費、携帯電話料金、税金や社会保険料なども出てきます。また、定期購読している雑誌や会費など、クレジットカードで自動引き落としされるサービスなどは、死後、誰かにとめてもらう必要があります。ネットバンキングやネット証券などを利用している場合は、その情報やID、パスワードを書き残しておかねば、残された人は解約することもできません。**金融機関の口座や加入している保険証券などと併せて、情報や関係書類を整理**しておくといいでしょう。

「最後はおひとりさま」の時代に求められる、緩やかな関係性

血縁、親族ネットワークだけでは老い、病、死を永続的に支え続けることは不可能なところまで、日本の社会は変容しています。自立できなくなった後に頼れる家族がいることがもはや当たり前の社会ではなくなっています。どんな人も安心して人生を全うできる社会の実現には、**地縁や血縁にこだわらない、緩やかな関係性を元気なうちに築いておく**ことも大切です。まわりにかける手間を迷惑とさせないためには、自分がどうしたいのかという意思をあらかじめ明白にし、まわりに伝えておくしかありません。

自立できなくなった時、誰がその人の意思を伝えるのか、また誰が死の安寧を保証するのか。家族がいることが当たり前という意識を私たちが変えていくことが、まず求められるのかもしれません。