

その15 わたしの心づもり

新型コロナの感染拡大に伴い、死を身近に感じる人が増えています。そんな中で、今『ACP アドバンス・ケア・プランニング』と言われる、もしもの時、どのような医療や介護を受けるかを本人や家族、医療従事者とあらかじめ話し合っておくことが求められています。

自分の将来、いよいよの時となったら、どんな最期を迎えたいかを考えたことがありますか？「縁起でもない」と一言で片づけずに、一度しっかりと向き合ってみてください。

コロナウイルスのような突発的な病だけでなく、年齢を重ね徐々に身体が弱ってきた時や重い病気にかかり回復の見込みがなくなってきた時、命を長らえるために、「胃ろう」や「静脈栄養法」「人工呼吸器装着」などの、いわゆる延命処置が行われることがあります。しかし、自分の気持ちが話せない状態では、周りの家族や友人たちが、本人に代わって決断してゆくしかありません。もしかしたら、自分の意思に沿った決断にはならないかもしれません。でもそんな時、前もって万が一の話し合いをしていたら、それを元に周りの人々が考えてゆくことができ、ご家族の心の負担も軽くなるはずです。

また、もちろん、こういった意思是、日々刻々と変化していくものですから、日頃から繰り返し話しておくこともとても大切です。

終活では、相続や不動産の処分など、とかくお金に関する事柄がクローズアップされがちですが、自らの命も大切な財産です。この尊い命の将来の行く末を一度、周りの方と一緒に考えてみてはいかがでしょうか。

その16 その保険は本当に必要ですか？

多くの方が何らかの保険に加入しています。生命保険や医療保険、自動車保険に火災保険など、自分にもしものことがあった時の備えとして入るものですが、終活ではこの保険についても、その内容が今の自分に合っているかどうか確認しておきたいものです。

では、保険の見直しは具体的に何を確認したらよいのでしょうか。まずは、現在の保険の種類や補償内容などを今一度しっかりと把握してみましょう。もしかしたら、無駄に多くの補償をつけ過ぎていることも考えられます。次に、この定期的に払い続ける保険料を貯蓄に回しても良いのではないかとすることも考える必要があります。若い時から、何となく勧められるままに加入し、何となく支払っているという人も少なくありません。家の損害や事故の賠償に対する公的制度は少ないため、火災保険や自動車保険などに入っておく必要はありますが、火災保険などは築年数や同居する家族の人数に合わせて、縮小していくべきものです。また老後の医療保険などは最低限で充分ではないでしょうか。なぜなら、高額療養費制度や健康保険など、日本の公的医療は充実しているため、高額な保険料を支払ってまで病気やケガに備える必要性は低いと考えます。今は長生きする時代で、老後の資金準備も大切ですが、自分の考えている必要な保障を現金で補えない時に備える意味で、無理なく支払うことができる保険の加入を検討するとよいでしょう。どんな時にいくら位お金が必要なのかを把握しておけば、必ずしも保険が必要だとは限りません。保険をやめたことで不安になるかもしれませんが、生命保険や医療保険は一生入り続けるものではなく、「いつか卒業するもの」だと考え、損得ではなく今の自分にとって必要なのかどうかを考えたいものです。