

## その35 これからの人生のために

長寿について調査した研究チームによると、人生に目的や目標、生きがいがあると感じている人は、世代にかかわらず、そうでない人より長生きする可能性が高いそうです。また、普段から目的意識を持つことが、アルツハイマー型認知症のダメージから脳を守るのに役立つともいわれています。

介護予防では、筋力を鍛えたり、歩行訓練をしたりと、運動を中心としたメニューが提供されますが、大事なのは、何のためにそれらを行うのかということです。もちろん、このような運動は健康寿命をどれだけでも伸ばすためには必要なことです。しかし、その先にある目的は何であるかを考えることも大切ではないでしょうか。

終活を考える時、終末期の準備をするだけでなく、これからの人生を終わりまで生き生きと暮らすためには、生きている事に対する充実感や満足感等、いわゆる「生きがい」が益々必要になってきます。生きがいとは『楽しみ』であり『目標』であり、私たちの毎日に欠かせないものです。若い人にとっての生きがいは、人生をよりよくするためのものですが、高齢者にとっての生きがいは、そのまま生きる意味につながります。

さあ、皆さんにとっての生きがいは何ですか？グラウンドゴルフを楽しむ事、友達とお菓子を食べながらおしゃべりする事、趣味のクラブ活動、将棋や囲碁を打つ事、夫婦で旅行も素敵ですね。要するに、それをするのが楽しければ、それらは全て生きがいであり、毎日の生活を豊かにしてくれるのです。

また、いくら寿命が長くなったとはいえ、年齢を重ねるごとに人の手を借りなければならない事も増えてきます。やはり『人に好かれる』事も大切になってくるのではないのでしょうか。人に好かれる方は、周囲が助けてくれます。自分がお世話になっていく地域で、いかに楽しく暮らしていくか、そんな環境づくりも時間をかけて取り組む終活の一つです。

## その36 『住み替え』か『住み続ける』のか

不動産整理も終活の一環ですが、中でも難易度が高いのが「家」です。もし、自宅の行く末を心配されるのなら、生前に家族とよく話し合っておく必要があります。

現在、日本人の平均寿命はどんどん伸び続けており、それと共に老後を過ごす時間もまた長くなっています。仕事をリタイアし、子どもが巣立ってから 20~30 年、いつどうやって自宅を手放すのか、あるいは最期まで住み続けるのか、正解がないだけに漠然と悩んでいても、なかなか答えは出ません。

また、人生の大半を過ごした場所であることや、苦勞の末に手に入れた我が家であれば、一層決心はつきかねることでしょう。しかし、長い老後を快適で充実したものにするためには、悩んでいるばかりではなく、具体的な選択肢や、その方向性のメリット・デメリットを比較しながら検討していくことが大切です。

では、具体的な選択肢とは何かと考えた時『住み替え』を前提とすれば、「売却」「賃貸」「生前贈与」の3つが挙げられます。一方『住み続ける』ことが前提であれば「リフォームや建替え」「いずれ相続」ということになるでしょう。また、何を選択するのか迷うようであれば、その方向性を決めるヒントとして『住み替え』なら、出来るだけ資産価値が高いうちにとということ、また『住み続ける』のなら、法定相続人を確認して、分割方法などを想定しておくということです。

今や終活における不動産の行く末は、持主の死後、遺族が整理するものという考え方から、老後の健やかな暮らしの人生設計のために、自ら整理するという方向になりつつあります。我が家という、当たり前にあったものを手放す寂しさは計り知れませんが、形あるものはいずれ劣化するという現実を受け入れることも必要ではないのでしょうか。