

その47 悲しみに寄りそうということ

人生の中で、自分のもとより、配偶者や親などの終末期に関わる事は避けては通れません。誰しもその時がきたらと思うと、怖れや不安が湧いてくるものです。このような怖れや不安に対して、人は敢えて目を向けないようにしてしまいがちですが、そのような状況に陥った時、自分自身をケアする方法を知っておけば、少しは不安も和らぐのかもしれない。

『グリーフケア』という言葉を知っていますか？愛する人との別れや死別などによる喪失の中で感じる深い悲しみを『グリーフ』といいます。アメリカの精神科医によって発表された研究では、身近な人の死はストレスの度合いが高く、その中でも配偶者の死は人生最大のストレスであることが明らかになっています。

『グリーフ』は身体に様々な影響を及ぼし、睡眠障害や無力感、不安や恐怖などを引き起こし、酷い時は引きこもりなどの行動を引き起こす場合もあります。このような悲嘆な状況を乗り越えるためには、第三者が援助することも必要な場合があり、これを『グリーフケア』といいます。終活を行う上で、少しでも終末期への怖れを感じた事のある人や、実際に看取る側の悩みや苦しみを経験している人、そして大切な人を亡くした悲しみの中にいる人、またそんな方の支えになりたいと思っている人へ、不安や悲しみに寄り添う『グリーフケア』について一緒に考えてみませんか。逝き方を考える事は、これからの生き方にも繋がります。

その48 カードの整理をはじめよう

終活において、お金の整理は大事な事のひとつですが、その中で『クレジットカードの整理』も重要なポイントとなってきます。

さて、クレジットカードの名義人が亡くなった後、利用していたカードの請求や残っている支払いはどうなるのでしょうか？クレジットカードは、銀行口座とは違い、名義人が亡くなってでも利用が停止されるわけではありません。自動引き落としとなっているものは、死亡後も請求が続きます。ですから口座が凍結されると、引き落としができなくなり「未払い」の状態となります。そうすると親族は、カードの解約手続きの他「何にクレジットカードを利用していたのか」をひとつひとつ確認しなければなりません。また、確認を怠り支払いが遅れば、その分延滞金が増えることにもなり、カード解約時には一括返済を求められます。クレジットカードの残債は借金ということなのです。

こういったことを意識せず、クレジットカードを使っている人は、ぜひカードの見直しを行ってみてください。まずは手持ちのカードを全て集めて確認してみましょう。特に忘れがちなのが、家電量販店や大型ショッピングセンターなどで分割払いやポイント獲得のために作ったカードです。一回使っただけでそのまま保管した状態になっていて、知らずに年会費だけ何年も引き落とされていたというケースもめずらしくありません。通帳を見て、見覚えのない引き落としがないか調べる事も使っていないカードを知るきっかけになります。ローン返済などが終わっていれば、電話などで簡単に解約できます。

クレジットカードは、本人以外が解約手続きするとなると、家族関係を証明する書類の準備などが必要になり、何かと手間もかかり、親族の負担も増えてしまいます。これから終活に取り組む方は、ぜひカードの整理も行ってください。