



ピッキーのあしあと

綾瀬市立図書館パスファインダー(一般向け)

綾瀬市立図書館 発行

2016年2月20日

〒252-1103 綾瀬市深谷 3838

元気だから始める「終活」

だれにでも必ず訪れる、人生が終わる瞬間。そのときに備える活動を「終活」といいます。老後の健康や介護、葬儀、相続のことなど、いざというときに不安や後悔を残さず、生き生きと自分らしい人生を送るために、必要な情報を調べる方法をご紹介します。

◆図書で調べる

図書館で所蔵している図書は、検索機(OPACといいます)に「キーワード」を入力して探すことができます。キーワードは、探している情報を見つけるためのカギです。カギがあれば扉を開けられるように、探している情報にぴったりのキーワードを見つけられれば、図書はぐっと探しやすくなります。できるだけ幅広く、たくさんの言葉を思い浮かべてみましょう。

今回のテーマ「終活」には、さまざまな要素が含まれています。「終活」だけではなく、それぞれの要素をキーワードにしてみると、より目的に合った図書を探すことができます。

終活 介護 高齢者福祉 終末期医療 ホスピス 葬儀 お墓 遺言 相続 生前整理

※資料情報の は請求記号です

1 高齢者の医療・介護について調べる

キーワード ⇒ 「介護」「認知症」「在宅介護」「老人ホーム」「成年後見制度」「緩和ケア」「看取り」など

『終活の教科書』クラブツーリズム／編、終活カウンセラー協会／監修、辰巳出版、2013

モノやお金の整理から介護、遺言のことまで「終活」の全体像と内容を解説しています。

『上手に活用！介護保険&介護サービス』中村聡樹／監修、学研パブリッシング、2015

介護保険制度についての解説書です。介護サービスの内容や施設についてわかりやすく載っています。

『高齢者ホーム 2016』朝日新聞出版、2015

有料老人ホームや介護サービス付きの住宅のガイドです。選ぶときのポイントなども。

『完全図解在宅介護実践・支援ガイド』三好春樹／監修、金田由美子、東田勉／編著、講談社、2015

介護する側とされる側どちらのニーズにも合わせた情報が、豊富なイラスト付きで紹介されています。

『「お迎え」されて人は逝く 終末期医療と看取りのいま』奥野滋子／著、ポプラ社、2015

「望ましい死」とはどういうものか？ 著者は、医療現場で2500人以上を看取った緩和ケア医です。

『医者が教える人が死ぬときに後悔する34のリスト』川嶋朗／著、アスコム 2013

現場の事例からまとめられたリストです。巻末の「医療処置についての意思確認表」が参考になります。

『上野千鶴子が聞く小笠原先生、ひとりで家で死ぬますか？』上野千鶴子、小笠原文雄／著、朝日新聞出版、2013

在宅医療について、『おひとりさまの老後』の著者と日本在宅ホスピス教会会長の質疑・対談です。

『がん闘病中の髪・肌・爪の悩みサポートブック』赤木勝幸、岩岡ひとみ／著、英治出版、2015 494.5

抗がん剤投与の影響で起きる症状を気にせず過ごすための方法やケアについての本です。

『最期まで自分らしく生きるためにできること』ホスピスケア研究会／監修、河出書房新社、2014 494.5

がん治療から家族との関係や生活で必要になることなど、状況ごとに解説しています。

2 遺言や相続について調べる

キーワード ⇒ 「相続」「相続税」「贈与」「遺言」「エンディングノート」「生前整理」など

※相続税や関連する法律は随時改正されるため、内容が変わることがあります。出版年をよく確かめて、最新の情報を参考にしてください。

『60歳からのエンディングノート入門』二村祐輔／著、東京堂出版、2012 324

万が一のときに備えて自分の希望や意思を遺す「エンディングノート」の入門書です。

『相続で家族がもめないための「生前会議」の開き方』五十嵐明彦／監修、KADOKAWA、2015 324.7

自分の死後について決めておくためのエンディングノートや、生前会議について書かれています。

『おひとり様おふたり様私たちの相続問題』武内優宏／著、セブン&アイ出版、2015 324.7

さまざまな親子・夫婦関係での相続トラブルの事例から、どう対応すべきか学べます。

『はじめての遺言書マニュアル』大竹夏夫／著、秀和システム、2015 324.7

遺言書の書き方や相続に関するきまりなどが、イラスト入りで簡潔に説明されています。

『図解わかる相続・相続税』藤井和哉／監修、新星出版社、2015 336.9

財産の評価の仕方や申告手続きなど、相続・贈与に関するよくある疑問を解説しています。

3 葬儀について調べる

キーワード ⇒ 「葬儀」「葬式」「墓地」「戒名」「供養」「法要」など

『戒名は、自分で決める』島田裕巳／著、幻冬舎、2010 186

仏教の「戒名」について宗教学者の視点で書かれています。自分で戒名をつくるためのチャート付き。

『あなたのお葬式』川上知紀／著、日本経済新聞出版社、2013 385

葬儀に際して、遺族が困ることや知っておきたい葬儀の裏側などを説明しています。

『後悔しないお葬式』市川愛／著、KADOKAWA、2015 385

葬儀・葬儀社の決め方やお墓の種類などについて説明されています。

『1冊で安心！葬儀・法要・相続がよくわかる本』PHP研究所／編、2010 385

亡くなった後の手続きから家族葬などの新しい形の葬儀まで、イラスト豊富でわかりやすいです。

『自然葬のススメ』島田裕巳／監修、徳間書店、2015 385.6

墓地への埋葬以外の、散骨などについて書かれています。

『墓と葬式の見積りをとってみた』神館和典／著、新潮社、2015 385.6

樹木葬、散骨、有名霊園など、さまざまな葬儀のコストを自分の目と足で調べたノンフィクションです。

4 家族側の準備について調べる

キーワード ⇒ 「介護」「介護食」「認知症」「看取り」「葬儀」「喪主」など

『図説大切な人が亡くなったあとの届け出・手続き』曾根恵子／監修、宝島社、2015 324.7

誰が、いつまでに、何をするのか。必要な届け出や手続きを、実際の書式を元に説明しています。

『親の家を片づける』主婦の友社／編、主婦の友社、2013 367.7

親の家を片づけるときの基本ルールを、実例を元に紹介しています。シリーズあり。

『高齢者ケアマニュアル』松浦みゆき／著、日本看護協会出版会、2011 369

介護家族やヘルパー向けのマニュアル。介護の知識や、役に立つグッズの紹介もあります。

『親の入院・介護に必要な「手続き」と「お金」』中村聡樹／著、日本経済新聞出版社、2015 369.2

入院・介護に際して必要になる手続きと費用についてくわしく説明されています。

『生き逝き術のススメ』藤森洵子、須之内玲子／著、現代書館、2014 369.2

介護をされている人や介護をしている家族へのインタビュー集です。事例が参考になります。

『認知症ストーリー・ケア』渡辺哲雄／著、中日新聞社、2015 369.2

アルツハイマー型認知症を発症した母親と著者の実例から、具体的な対応のヒントを学べます。

『幸せの介護食レシピ100』LET'S 食の絆／編、寺島治／監修、旭屋出版、2014 498.5

介護食のレシピ集です。やわらかさや栄養バランスなど、症状に応じて紹介されています。

◆インターネットで調べる

インターネット上の情報は、誰でも手軽に利用できる一方で、内容についての信頼性が低いものも混ざっています。サイトの作成者をよく確認して、公的機関や企業・団体の公式サイトなど、より信頼できる情報元を選ぶようにしましょう。情報が古くなっていることもありますので、作成時期についても注意が必要です。

なお、ここで紹介しているサイトは情報源のひとつとして掲載しているものであり、各サイトの内容や立場等について図書館が推奨・保証するものではありません。

*綾瀬市ホームページ

・福祉・高齢者（トップページ > 市民向け > 福祉・高齢者）

<http://www.city.ayase.kanagawa.jp/hp/menu000015400/hpg000015380.htm>

市内在住の高齢者を対象に行われているサービスを調べることができます。高齢者向けのサービスをまとめた「高齢者保健福祉サービスハンドブック」のダウンロードもできます。

*東京地方税理士会大和支部

<http://members2.jcom.home.ne.jp/zeyamoto/>

綾瀬市と近隣市（大和市・海老名市・座間市）の税理士一覧が載っています。税理士への無料相談の案内などがあります。

*法テラス

<http://www.houterasu.or.jp/>

国民の法的な問題解決の支援を行う団体・日本司法支援センターのサイトです。「よくあるお問い合わせ」に、相続・遺言に関する説明や無料法律相談の案内などがあります。

*WAM NET(ワムネット)

<http://www.wam.go.jp/content/wamnet/pcpub/top/>

独立行政法人福祉医療機構が運営する、福祉・保険・医療の総合情報サイトです。

*知るぽると

<http://www.shiruporuto.jp/>

金融広報中央委員会のサイトです。ユーザー別インデックス「シニア」で、保険・税金や相続など、高齢者の暮らしに深い関わりのある金融情報を紹介しています。

*日本公証人連合会

<http://www.koshonin.gr.jp/index2.html>

公証人による全国団体です。全国の公証人役場一覧があります。また、遺言・任意後見契約手続きに関するQ&Aなどが掲載されています。

*NPO法人がんサポートコミュニティー

<http://www.csc-japan.org/>

がんと診断された人と家族の心理的・社会的な問題に対して支援を行う団体です。体験者の声などが掲載されています(※活動への参加が有料なものを含みます)。

*日本篤志献体協会

<http://www.kentai.or.jp/>

献体の趣旨を広く国民に普及し、実態調査・研究、全国の献体篤志家団体の助成等を目的として設立された公益財団法人です。

*日本尊厳死協会

<http://www.songenshi-kyokai.com/>

治る見込みのない病態に陥り、死期が迫ったときに延命治療を断る「尊厳死の宣言書」(リビング・ウィル)を登録管理している団体です。

うまく見つからないとき・探している資料が図書館にないときは…

図書館では「レファレンスサービス」を行っています。これは、図書館司書が資料や情報をさがすお手伝いをするものです。また、綾瀬の図書館で所蔵していない資料でも、県内の他の図書館や国立国会図書館などから借受できるものもあります。お気軽に、職員にご相談ください。



綾瀬市立図書館 (あやせしりつとしょかん)

電話:0467-77-8191 E-Mail:info@ayaselib.jp URL:https://www.ayaselib.jp/