



おひとりさまも、同性おふたりさまも
エンディングから考えるライフプラン

性的マイノリティの 老後安心ガイドブック





はじめに

《性的マイノリティの老後》入門 ……3

01 “はじめて”の老後、みんなが不安です ……4

老・病・死を迎えるウォーミングアップ

02 老後の住まいはどこにあるのか ……6

賃貸・購入、都市・地方、永遠の問い

03 おひとりさまの介護とケアマネと ……8

地域包括ケアシステム・在宅看取り

04 成年後見制度 ……10

認知症などのとき、“頭の代行”をする人

05 入院時や終末期、病院で起こること ……12

ベッドのなかからどこまでできるか

06 実家の墓じまいをどうするか ……14

石との対話、親との対話

07 老後を支える公的・準公的なしくみ ……16

行政／地域包括支援センター／民生委員／社会福祉協議会

08 時期に応じた法的書面 ……18

信頼する人に権限ある立場でやってもらうために

09 ところでお金はどうするのか ……20

一生つきあいの切れないモノとのつきあい方

はじめに

《性的マイノリティの老後》入門

老後はだれにとっても「はじめて行く道」ですが、性的マイノリティの場合、そこにはいくつか特徴があります。

- 異性愛・シスジェンダーの両親がモデルケースにならない。
- 現在高齢の当事者は多くが既婚者で、配偶者や子どもがいてモデルとなりにくく、一方、性的マイノリティのライフスタイルを貫いた高齢者がいても、なかなか巡り会えない。
- 結婚制度や子育てがなく、長いパートナーシップを継続しづらく、“おひとりさま”となりやすい。長いパートナーがいても、死別をすれば“おひとりさま”。
- 核家族世代できょうだい・親族の援助が得づらく、“身寄りなし”の単身高齢者となることが多い。
- 社会的重圧からメンタルヘルスを病む人がいて、就労が不安定で貯蓄が乏しかったり、引きこもる人もいる。HIV陽性(おもにゲイ男性)、性別移行、などの課題もある。

一方で、“単身・身寄りなし”の高齢者は社会の大きな課題となっています。性的マイノリティの老後も、ここに重なります。

“性的マイノリティの老後を考え、つなぐNPO”、“老後と同性パートナーシップのたしかな情報センター”として、パープル・ハンズ(2013年設立)はさまざまな当事者向け活動を行ってきました。

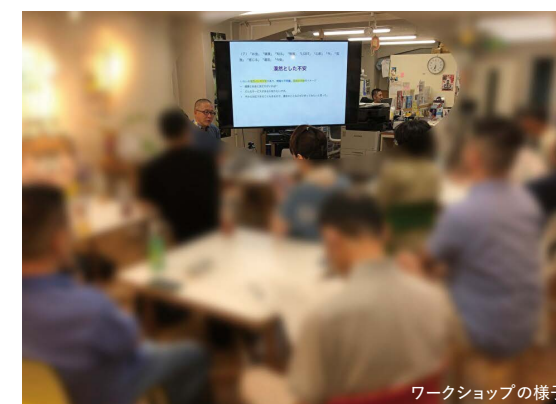
2024年度は「私たち版のエンディングノートを作ろう」と題し、1年にわたり、老後のお金、介護、墓じまい、成年後見、終末期……など、テーマ別ワークショップを開催しました。毎回、現場の専門家(多くが性的マイノリティ当事者)に登壇いただき、性的マイノリティの視点

で社会制度や現場の情報を整理し、その活用法を考えました。申し込み時にはグーグルフォームで質問や経験談を募集し、多くの声が寄せられ、これはそのまま性的マイノリティの老後をめぐるリアルな実情報告となっています。

1年のワークショップで集まった当事者の声と、専門家ゲストからの知見を、この冊子にまとめました。老後の不安をたちどころに解決する魔法の杖はありません。現行の制度と現場をよく知る専門家からのアドバイスを活用し、老後の場面ごとに、自分にとっての安心をつむいでいきましょう。

この冊子が、いま老後を迎える性的マイノリティに、いささかでも安心できる道を拓き、あとから来る若い性的マイノリティにとってもロールモデルを作り出す一助となれば、望外の喜びです。

ワークショップの開催と本冊子の作成には、生活共同組合パルシステム東京 2024年度市民活動助成基金の助成をいただきました。記して感謝申し上げます。



ワークショップの様子

“はじめて”の老後、 みんなが不安です

老・病・死を迎えるウォーミングアップ

01

私たちの声

パープル・ハンズのワークショップは、40～60代の性的マイノリティの参加者が多くを占めます。みなさんに、「老後」について気になっていること・不安なことを聞いてみました。

つながり・孤独

- 孤独。人間関係。他人に頼ることに怖れがある。交友関係を自分から狭めてしまいそう。
- 地域でのつながりがないなかで、人との関係性をどのように構築していくのか。

老後の収入の維持

- 仕事。ワークライフバランス。
- 収入や貯金の維持。
- 年金制度が維持されているか。

住まい方

- 都市に住むか地方に住むか。現在は自宅住まい、しかしいつか施設か？ そのとき施設入居できるか。施設といっても他人と共に暮らすのに慣れていない……。
- 都内生活が経済的に難しくなったら、家賃の低い地域に転居を希望するか。あるいはもっと田舎のタダみたいな家賃の場所に移るか。それとも生活費を抑えてでも都内に住み続けるか。

発病や要介護時のこと

- 介護や入院が必要になった時どうすればいいか。体調不良の時、誰が助けてくれるか？ 認知症にならないか。最後の日まで自分らしくありたい。
- 入院手続きや、資産管理等を第三者に任せるさ

いに、信頼できる業者や人をどのように見つけられ
よいのか。

- 「自分らしい最期」という言葉をよく聞きます。皆さんはどんな意味で使っているのでしょうか。多くの場合「ピンピン、コロリ」といいますが、両親を自宅で看取った経験から「自分らしい最期」というのはなかなかむずかしいのではないかと考えています。

死後のこと

- 死後の後始末をだれにしてもらおうか。孤独死で周りに負担をかけたくない。自身が死んだ後の法的手続きと断捨離。
- ペットのこと。
- 年上のパートナーのこと。
- パートナーが外国人なので今後もっと年とったらどうなるのか？

心理的なこと

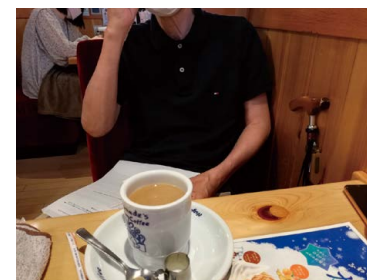
- 子孫もできないし、パートナーもほぼあきらめています。50を過ぎたので、病気などのリスクも年々高くなると思ってます。今後どのようにゲイとしての老後を送るか？
- どうやって性的少数者である自分を受け入れ、それと折り合いをつけていくか。
- 家族などへのカミングアウト(みんなどのくらいしているのか?)。

みんなで、べつべつに暮らす

老後の暮らしは不安だけど、先輩がたはどうしているのだろう。上の世代には珍しく結婚せず、自分のライフスタイルを貫いたかた取材しました。

パープル・ハンズを緊急連絡先として利用されているYさん(取材時75歳、ゲイ)。

はじめて緊急連絡先の登録をされた2年前は、自宅アパートの2階ベランダから転落して、半年入院していたとき、ネットで探して連絡くださいました。退院後は、介護保険を利用してリハビリ。いまは介護度も返上し元気に生活しています。かつて世話になっていた介護事業所が運営するホームで花作りボランティアに参加。三日にあげず通うのでしばらく顔が見えないと、施設の職員が心配して電話をくれるそう。こんなことで、だれかと繋がっていることもできるんだなあ、と思いました。民生委員さんともつながっています。



23区内のマンションで一人暮らしをするAさん(取材時85歳、ゲイ)。



3年前に脳梗塞に倒れ入院。その後、回復し、大阪から駆けつけた妹さんが介護保険の体制も整え、いまは自宅マンションで療養生活を続けています。折からコロナが始まり、お見舞いに行くのはばかられましたが、最近、ゲイバーの常連友だちで料理上手のMさん、こちらは73歳で近隣区に在住のおひとりさまゲイですが、ときどき料理をもって訪問。そこに私も同行させていただきました。

久しぶりに会うAさんはリハビリで喋り方もずいぶん滑らかになり、一時の能面のような顔も生気が戻っておられました。Mさんが持参したお料理は、ヘルパーの日常食の気分転換となり大喜びです。日常のご様子を聞くと、ゲイバーのかつての常連友だちが、電話をくれたり、ときどき見舞いにきてくれたりするそうです。

食事もたけなわの8時を過ぎると大阪の妹さんから定期電話で安否確認。妹さんはMさんとも馴染みなので、言葉を交わしていました。電話で異変に気づけば、Mさんにも連絡が入る手筈です。

それぞれ高齢・ひとり暮らしだけれど、人とのつながりを切らないよう努力もしています。毎度「ゲイの老人ホームがあったらなあ」と言われますが、高齢期を支えるさまざまな社会資源を活用して、それぞれの暮らし方をしながら、だれかと繋がっている(それがLGBTならなおよし)ことが大事かもしれません。



- ☐ ご自分の老後に対する不安を3つあげてみてください。
- ☐ 老後の不安も話せるパートナー・友人・知人・専門家がいたら、3人(まで)あげてください。

老後の住まいはどこにあるのか

02

賃貸・購入、都市・地方、永遠の問い



私たちの声

老後の住まいに心配は尽きません。不動産業者のかたをゲストにワークショップを開催したときの、みなさんからの事前質問をご紹介します。

- 同性カップル賃貸への、不動産会社や大家さんの認識はどうですか。
 - 一昔前は、この先は賃貸物件が余るようになるので高齢者が部屋探しに苦労する心配はあまりないだろうという見方がありましたが、昨今は高齢者への貸し渋りの話題を聞くようになりました。現場のかたがたの現状認識を伺えたらと思います。
 - 60歳を超えると賃貸物件を探すハードルが高いというのは事実でしょうか？ 保証人の一般的な条件についても教えていただければ幸いです。
 - 高齢者はURの賃貸では、審査が不利でしょうか。
 - 都内と近隣の県で、審査の厳しさの違いはあるのか。
 - 緊急連絡先や保証人の代行をするNPOや会社がありますが、現状は？
 - 首都圏、特に東京23区のマンション価格が上昇し、賃貸の賃料も上昇・高止まりの印象ですが、今後はどう推移するとお考えですか？
 - 賃貸か持ち家か、どちらがよいのか？
 - このまま持ちマンションに居るか、売ってコミュニティ施設に入所するかを考えています。近くに姉夫婦がいて、だいぶ弱ってきてるのでその面倒も見ることがあるのです。
- マイノリティへの住宅賃貸、高齢者への貸し渋り、住宅市況や賃貸相場の推移、永遠のテーマである賃貸か購入か、購入物件の価値維持と管理組合の荒廃によるスラム化など、悩みは尽きないようです。都市か地方か、子などの相続人がいない場合は？など課題は複合しています。質問には、ゲイのシェアハウス開業の可能性や、複数人で物件を借りて住むことについての質問もありました。

高齢おひとりさまと住宅賃貸

ワークショップでうかがった不動産屋さんのお話をご紹介します。

- 同性カップルでの賃貸では、大手ゼネコン系は多様性を重視しており、自治体のパートナーシップ証明書などがあれば受け入れはよい。しかし、町場の小さな不動産店などは奇異な目で見たり時代に適応できてないところもある。不動産屋としては“めんどくさそう”な人ははじめから避ける。同性カップルに貸してもなにもトラブルは起こらないという理解を、業界に広める必要がある。
- 高齢者への貸し渋りは60代がひとつのライン。退職して収入が無い／減る、病気が出やすくなる、そんな年代だ。ただ、年齢よりも“連帯保証人”の有無がポイント。なにかあれば駆けつける親族がいると比較的借りやすい(連帯保証人＝身元保証人)。そういう人がいない場合は、断ることが多い。
- 不動産屋にとって孤独死が最大のリスク。孤独死されると、解約も荷物の撤去も、相続人を探し、複数いれば全員から同意を貰わないといけな。相続人も「いいですよ」と言うも相続を承諾したことになり、あとから相続放棄できないと知っていて、なかなか関わってくれない。相続人がいないと裁判所で相続財産管理人を選任してもらうことになり、恐ろしく手間がかかり、そのかん賃貸にも出せない。各種の身元保証団体もあるが、うちではあまり信用していない。
- いちばんいいのはUR(旧住宅公団)。年齢関係なし、保証人や更新料は不要、期限なし。パートナーと住めるハウスシェア制度あり。おまけに団地が高齢化しているので、孤独死対策で自治会ががんばっているところもある。たしかに駅から離れたり郊外に多いが、もう都心へ出勤しない高齢期は一考の余地がある。
- 公営住宅も空き始めている。当選すれば収入に応じた使用料(家賃)で住める。
- 23区をはじめ大都市圏は高騰、高止まりしている。でも郊外にいけば物件はまだまだある。郊外への転居も検討してもらえれば、われわれも見つけやすい。

購入については時間があまりとれませんでした。パープル・ハンズでの相談では、「購入か賃貸かはそれぞれの価値観。税金や修繕費も考えると、購入も賃貸も総額は変わらない。あとで高く売るのは、よい場所の高い物件を買う必要もあり、資力がないと難しい。また、相続を考えると“負”動産化の恐れもある。でも、買ってみたいなら、一度、買ってはどうですか」とお答えしています。

実家を相続することもあります。第二の人生として地方移住する人もいます。都会と田舎の中間あたり「トカイナカ」も話題になりました。住宅は、老後のライフプランと密接に関わっています。



60代以後の住まいについて、なにを重視しますか。

- ☐ 費用 ☐ 在宅介護や在宅看取り ☐ パートナーとの同居 ☐ 近隣との人間関係
☐ 病院・買物の便利さ ☐ 自然環境 ☐ 自治体の高齢者支援 ☐ 友人やエンタメとの近さ
☐ その他:

おひとりさまの介護と ケアマネと

地域包括ケアシステム・在宅看取り

私たちの声

介護は「老後」をもっともイメージしやすい場面であり、ケアマネジャーを招いて介護を取り上げたワークショップにも、たくさんの質問が寄せられました。

- 介護保険の利用にはケアマネさんとの相性や力量が非常に重要に思うのですが、ケアマネさんはどのようにして選んだらよいのでしょうか？ その選び方にコツはありますか？
- 現在、親の介護をしています。初めてのことで、包括支援センターから紹介されたケアマネにお願いしています。評判がいいとか力量のあるケアマネを探し、担当してもらうにはコツがあるのでしょうか？
- 身寄りのないかたの在宅看取りに関して、キーパーソンにはどのような立場のかたで、どのような役割をすることが求められることが多いですか？
- 緊急連絡先を確保できないかたのサービス利用契約等はどのようにされていますか。そのような事例はありますか？
- 実際に性的マイノリティであると思われる人に遭遇した経験がありましたら、教えてもらいたい。
- ケアマネとの出会い方、そして一人暮らしの自分が介護を受ける場合、看取りまで大丈夫なのか。

介護保険 基礎のキソ

退院して自宅に戻るとき、あるいは日常の起居が不自由になったことで、病院のソーシャルワーカーや地域包括支援センターに相談し、介護保険の利用へ進むことが多いです。認定調査が行なわれて介護度が決まり、担当のケアマネジャーを決めます。ケアマネが介護度に応じた点数の範囲内でケアプランを作成し(それ以上は全額自費)、介護サービスの利用が始まります。

おもな介護サービス

訪問介護、訪問看護、訪問入浴、通所介護(デイサービス)、通所リハビリ、ショートステイ、福祉用具の貸与や購入(介護用ベッド、歩行器、ポータブルトイレなど)、住宅改修、定期巡回、夜間対応型訪問介護 など

これらを組み合わせて、在宅で看取りまで行なうことが進められています(地域包括ケアシステム)。

施設介護サービスには、特別養護老人ホーム(特養)、介護老人保健施設(老健)、介護医療院があります。特養への入所申込みは要介護3以上で、かなり高難度です。特養に相当する民間側の施設が有料老人ホームで、費用はかかりますが、空きがあれば入居できます。また、高齢者向けワンルームマンションに見守りや食事提供がついた形のサービス付き高齢者住宅(サ高住)も広がっています。要介護時はそこを自宅として、訪問介護を利用します。

在宅介護・在宅看取りをイメージする

23区内で介護と訪問看護の事業所を運営する、自身もケアマネのゲイのかたに、おひとりさまの療養や看取りの事例を中心にお話をうかがいました。そのときのお話です。

- **おひとりさまの在宅介護**: 地域包括支援センターから80代・要介護のかたのケアを依頼。最初は週1の訪問看護で様子見でしたが、通院時の不定愁訴で救急搬送が続いたので、通院同行を入れたり、服薬忘れが多いので訪問薬剤師を入れたり。その後、骨折して要介護4へ上がり施設入所を勧めましたが、本人は強く在宅を希望。週1でデイサービスに通い、リハビリや入浴を楽しんでいます。80代の一人暮らしでもなんとかなるんだな、という感じ。
- **おひとりさまの在宅看取り**: 60代の末期癌のかたで転移が多く、緩和ケア病床に入りましたが病院の大部屋を嫌い、入院3日で帰宅。そこからケアを開始。意識はクリアで、最期まで家で音楽を聴いて過ごしたいとのことでした。肉親とは一切会いたくないとの意向でしたが、急速にお看取りが近づき、本人の同意のもと遠方の母親に連絡を入れ、弟につないでもらい、葬儀社の調整をしました。ご本人の死去後は弟さんが依頼した弁護士が死後事務にあたりました。1ヶ月ほどのケアでした。ご本人の「絶対に自宅で死ぬんだ」という強い思いをかなえてあげられたことはよかったのですが、「ひとりで死ぬ」背後に、さまざまな人の連携が必要なことを痛感しました。
- **いいケアマネと出会うには?**: 基本、病院のソーシャルワーカーや包括の人の紹介が多い。ケアマネジャー自体が減少気味で、選り好みできる状態ではないです。介護サービスは契約なので、合わないなと思ったら変えることもできます。
- **性的マイノリティの利用者**: 前職で、50代の家族でない男性のかたがキーパーソンである90代男性がいました。こちらもあえて「あなたは何ですか」とは聞かず、そのままお看取りまでやったことがあります。ただ、こういう経験はとてども少なく、性的マイノリティの人口割合が3~5%というから、もう少し遭遇してもいいと思うけど、実際に当事者はどうしているのか気になります。介護保険の申請の壁が高いのでしょうか。ケアマネやヘルパーからの偏見を恐れて相談や利用を手控えてしまうなら、考えねばならない問題です。
- **キーパーソン・保証人**: 大手系など規定が厳格だと保証人がないと入居できない。町の小さな事業所だと厳密なこととも言ってられない場合もあり、結局、亡くなって会社の未収金になることもあります(苦笑)。
- **死後事務**: 介護は亡くなった時点で任務終了です。しかし、死後の片付けや相続など、ある意味、人生は続きます。だれに引き継げばいいのか、われわれも悩ましいところです。



考えてみましょう

- ☐ 自宅にヘルパーなど「他人」が入ることが大丈夫ですか？
- ☐ どんなデイサービス・プログラムなら、自分は参加できそうですか？
- ☐ 在宅で老衰・死を迎える場面を考えてみましょう。
- ☐ 施設(有料老人ホームやサービス付き高齢者住宅)への転居についてどう考えますか？

成年後見制度

04

認知症などのとき、“頭の代行”をする人



私たちの声

認知症になった人は、後見人をつけて財産管理や意思決定(契約)を代行してもらうことができる——「後見」についてなんとなく聞いたことはあるけど、実際どんな感じになるのでしょうか？
後見制度について気になっていること・不安なことを聞いてみました。

制度への疑問

- ある程度の金融資産を運用しています。万一認知症になって後見人がついたとき、後見人に運用まで任せられるのでしょうか。弁護士・司法書士など専門家後見人が財産を横領したり、預かり資産の出し渋りがあるとも聞きます。
- 自分のイメージでは、後見人は金銭管理などのサポートで、身体的な介護は介護保険でカバーという感じなのですが、たとえば通院に付き添ってほしいなど、そのどちらにも当てはまらないような場合、どう対応されているのでしょうか？
- 成年後見以外に一人暮らしをサポートする制度や支援はありますか？ お金の管理やゴミ出しなど。

後見人の実態

- 成年後見にかかる費用と、依頼するタイミングは。

- 被後見人に対してどれくらいの頻度でお会いされているか。
- お金があまりない人の任意後見契約受任をお願いされた場合、お断りすることはありますか？ お断りする場合、他にどこか受け皿がありますか？

私はどうしたら……

- 親戚がいる場合に、迷惑をかけずにひとりで生きていく方法があるでしょうか。成年後見人は自分が選んだかたに確実にお願いする方法がありますか。
- 成年後見を頼もうにも回りに頼れそうな人がいない場合もある。どのような選択肢が考えられるでしょうか。信頼できる専門家の見つけ方はありますか。
- だれかと任意後見契約をしておいたほうがいいのか。それ以外にも老後の安全を作っておく方法がありますか。

どのようなときに使えばいいのか

司法書士として後見業務を多く受任しているゲイを講師に、ワークショップを開催しました。
成年後見制度を考えると、「法律行為」と「事実行為」を、きちんと分けて理解することが大切です。

法律行為…法律上の効果を生じる行為。契約や取消しなど、意思表示をとまなうもの。
事実行為…法律上の効果を生まない行為。現実介護したり世話することなど。

認知症などのために法律行為を行なうことが困難になった人をサポートするのが後見制度(後見人)です。介護など事実行為をするのは、後見人の仕事ではありません。

また、後見人は本人にかわって医療決定の代理をしたり同意書へ署名したりはできないのが原則です。後見制度には、認知症などになってから家庭裁判所に申し立てる**法定後見**と、あらかじめだれかと契約をしておく**任意後見**とがあります。法定後見の申立ては4親等以内の親族が行ない、パートナーは含まれません。任意後見は自分が信頼する人(パートナー、専門家や法人)と契約するほか、権限を分けて複数人と契約することもできます。

すでに認知症になって後見制度を利用しそうな法律行為として、銀行預金の出納、介護保険のケアプランなどの契約、自宅の売却や老人ホームの入居など重要な契約、遺産分割協議、自己破産などがあります。自宅売却や遺産分割などがなければ、あえて後見をつけない場合もあります。状態が軽い場合には、社会福祉協議会の地域福祉権利擁護事業(日常生活自立支援事業)の利用も考えられます。

一方、身寄りのない一人暮らしで精神疾患や認知能力の衰えがある人に、社会福祉士などが後見人としてつき、財産管理や契約代理よりも身上監護(生活のマネジメント)を中心とした後見活動も考えられます。

後見はいちど始まると本人が回復するか死亡するまで利用を止められません。任意後見の場合、特段の業務がなくとも弁護士など後見監督人への報酬支払いが続きます。現在、法務省でも後見制度の見直しが進められています。

成年後見の申し立てや任意後見の契約には、各地の社会福祉協議会にある「成年後見支援センター」(無料)や、パープル・ハンズなど専門家/団体に相談してみることが大切です。

◎参考情報

日常生活自立支援事業パンフレット(全国社会福祉協議会)

https://www.shakyo.or.jp/news/kako/materials/100517_01.html

後見制度の利用例:パープル・ハンズ編

『介護や医療、福祉関係者のための 高齢期の性的マイノリティ理解と支援ハンドブック』14-15ページ

<http://purple-hands.net/pdf/handbook-web.pdf>



- ☐ 自分が認知症になったとき、財産管理や契約などで、どんな不都合が起こりますか。
- ☐ 自分の居住地の社会福祉協議会を調べ、「成年後見支援センター」があるか確認しましょう。

入院時や終末期、 病院で起こること

05

ベッドのなかからどこまでできるか

私たちの声

入院時に求められる保証人や緊急連絡先がないという心配は、つねに私たちにまわりついています。意識不明で救急搬送されたときの、自宅の管理や仕事先への対応も心配です。アンケートをご紹介します。

- 終末期に誰も頼れる人がいないのは不安が残ります。
- 制度はあるが、だれをキーパーソンにするか問題である。
- 医療行為について意思表示しておく必要があるが、通常の医療行為と延命措置の区分がむづかしい場合があると思う。
- 現時点ではきょうだいが一人いますが、年齢が近いことと、離れて暮らしているため、終末期には身元保証人、連絡先など依頼できるかわからず、どのようにすれば良いか不安です。
- 医療同意書や尊厳死宣言があっても、それを病院はちゃんと守るか？ セクシュアルマイノリティの患者の場合はどうなの？
- 保証人を公的機関でやってもらえない。
- 最期に会いたい人が数人いるが、連絡が取れるのは自分自身だけ(パートナー、友だち、兄がお互いつながっていない)なので、連絡が取れるようにしておきたい。また、死後の諸々のこと(賃貸アパートの片付けなど)については、友だちにも兄にも頼みづらいと考えている。
- 任意後見契約など、事前に準備していないかたがほとんどと思われるなかで、おひとりさまがどこまで何を準備しておけばいいのか、わからなくなります。また日本は今まで家族や親族がやるのが当たり前とされていて、おひとりさまで生きることの法整備が不十分だと思います。おひとりさまでも最期まで生きることができる「おひとりさま=不幸」とならない社会には、なにが必要なのか知りたいです。

パープル・ハンズでよく聞く 入院・終末期・死後についての相談

- 同性パートナーの排除:** 親族でないからと医療説明や面会を拒まれたり、同意書等への署名ができない。
- 一人での入院:** 保証人や緊急連絡先がおらず、入院や入所を拒否。入院中の世話や自宅管理を頼める人がいない。
- 昏睡や終末期:** 本人の意思表示がないとき、金銭の手続きや治療・延命の判断をする人がいない
- 死亡時の手続き:** 親族と連絡がつかず死亡届が出せない、火葬ができない。行旅死亡人扱いになる。
- 死後事務:** やってもらう人がいない。親族(相続人)と疎遠で頼みたくない。パートナーが財産相続できない。
- その他:** 友人の消息が途絶えたとき、「個人情報」の壁に阻まれて確かめられず生死不明になる。

現場では
どんなことが
起きているか

71歳ひとり暮らし男性。仕事に脳梗塞で救急搬送され、以後、意思疎通が難しい状態に。所持品で名前や住所等がわかっても、自宅に入ることもできず、預貯金もおろせない。親族を探し当てることも困難。首長申し立てで成年後見をつけて本人を代理し、お金は事後的に生活保護をつけてまかなうことが検討されている……。 (新聞記事から抜粋作成)

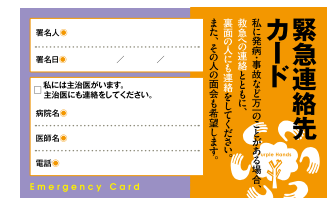
自己決定の原則で、 困難を少しずつ解決

医療ソーシャルワーカーを活用しよう

慣れない入院生活のなかでこれからどうしたらいいのか？ 病院には医療ソーシャルワーカーがいます。お金のことや制度の利用、キーパーソンや治療を続けていくうえで考えなければならないこと(転院、終末期の医療など)など、さまざまな相談に乗ります。福祉相談室などの名前で所属しています。積極的に活用しましょう。

パートナーへの緊急連絡

外で異変があったとき連絡がつくように、おたがいに緊急連絡先カードを持ち合いましょう(パープル・ハンズで配布しています)。病室で排除されないよう、家族であると証明できるよう、自治体のパートナーシップ登録制度が利用できる人は登録を検討しましょう。登録がなくても「パートナーです」「家族です」「同居しています」と勇気をもって主張することも大切です。



友人やキーパーソン(主治医やケアマネジャーなど)に連絡したい場合も、緊急連絡先カードは役立ちます。

医療についての自分の意思

病気や介護、終末期の自分の思いや希望をまとめておくことが勧められています。口から食べられなくなったときや回復見込みがない場合の治療方針、心臓マッサージや人工呼吸器などの希望の有無、最期に過ごしたいところ、誰によりそい(代弁)してもらいたいかな。ACP(アドバンス・ケア・プランニングの略称)で検索すると、情報や記載シートの雛形が得られます。

身元保証人、緊急連絡先

身元保証人がないことを理由とした入院拒否は医師法19条の応召義務に違反する旨の、厚生労働省の見解があります。しかし、介護施設等への転院・入所には、お金や急変時、死亡時の対応のため保証人や緊急連絡先が求められることがあります。お金の手配のほか、療養中や死後についての自分の心づもりを整理し、それを託せる人を探してみませんか。

◎参考情報

厚生労働省「身元保証人等がないことのみを理由に医療機関において入院を拒否することについて」

<https://www.mhlw.go.jp/content/000516183.pdf>

パープル・ハンズ動画「身寄りなし高齢者の入院・終末期、そして……」

https://youtu.be/5fK3CVK_hWg



□「ACP あなたの自治体名」で検索して、情報や記載シート、地元での啓発活動を調べてみましょう。

実家の墓じまいを どうするか

石との対話、親との対話

私たちの声

人生後半での“断捨離”、財産整理を考えたとき、実家のお墓も手ごわい相手だったりします。ひんぱんに経験するものでもないため業者任せとなり、費用などベールに包まれた感じもします。「墓じまい」をテーマとするワークショップに寄せられた質問を紹介します。

- 墓じまいのさいのお布施は寺院の言い値と聞きますが、実際のところはどうなのでしょう。
- 「閉眼供養」「離壇料」「お墓の撤去料」など費用が違いすぎる。「散骨」「樹木葬」などの費用もさまで、不明すぎる。
- 自分以外にご先祖様のお墓の面倒をみる人がいない場合、墓じまい以外の選択肢があるのか知りたいです。
- 親とは離れて暮らしていて、自分は親戚とも長年会っておらず、親戚の連絡先も親しか知らない状態です。墓じまいなどするにあたって、もちろんお寺に相談すると思うのですが、親戚との関係はみなさんどうなさっているのでしょうか？
- 疎遠の親戚とどのような話し合いをするとよいのか？
- 私自身は今のところ海への散骨が希望です。適切な場所があれば、山林散骨を希望したいのです

が、場所の選定などで規制が厳しいので難しいのでしょうか。

- 親や家族が亡くなった時のすべての必要な手続きを知っておくためにはどうしたらいいのか？ ネットなどではいろんな情報が散乱して、必要な手続きをまとめて知っておくのが大変です。
- これから親はお墓を購入するかどうか、散骨などを希望なのか、まだ聞いていないけれど、私には子どもがいないので、将来的にはお墓の管理は難しい。高齢の親にお墓という「縁起でもない話」を切り出すのがなかなか難しいです。

手順や費用、菩提寺や親戚との兼ね合いなど、いくつか山があるようです。親が避ける話題も、ときには向き合っておかないと、あとで自分が困りそうですね。



パープル・ハンズでは、毎春、お花見を兼ねて奥多摩にある樹木葬霊園を見学に行きます。“おひとりさま”で継承者がいなくても、同性パートナーと一緒に、安心して埋葬が可能です。葬送のスタイルは多様化しています。散骨など自然葬も人気が高いですね。

06

墓じまいの手順

毎年、お花見を兼ねた樹木葬霊園見学会でお世話になる、葬祭大手「メモリアルアートの大野屋」さんをゲストに、墓じまいや現代の葬送についてワークショップをしました。

墓じまいの手順

1. 墓地管理者の許可を得る

市(市営墓地)や菩提寺(寺院墓地)、管理事務所(造営霊園)に相談をする。管理者には後日、改葬許可申請で被葬者の証明をしてもらう必要があります。地方などで、田んぼ横や自宅などにあるお墓(みなし墓地、共同墓地)は役所に台帳があるので相談。

2. 遺骨の移し先を確保する

納骨堂や合祀墓など、遺骨の引越し先を確保しておきます。寺院や墓地内に永代供養墓がある場合もあります。

3. 改葬許可証を得る

墓地のある自治体の担当窓口で改葬許可を申請し、許可証を受けます(同一墓地内の永代供養墓などに移す場合は改葬許可申請は不要)。

4. 遺骨を取り出し、墓石を撤去する

石屋さんがお骨を取り出し、墓石を処分し、更地にして墓地管理者に返還します。

5. 遺骨を移す

確保していた永代供養墓などに遺骨を移し、納骨します。散骨をするなら、散骨業者に遺骨を託します。

必要な費用

新しい埋葬場所の確保と石屋さんの費用、お布施などでおよそ100万円～必要です。費用の工面とともに、きょうだい間で話をまとめたり、一族のお墓なら関係する親戚とも合意をする必要があります。内訳は以下。

新しい納骨先の購入費…永代供養費など。散骨してしまうなら散骨業者の費用。

墓地撤去工事費…石屋さんの見積もりによる。30万円～。

お布施…閉眼や新納骨で祭祀を行った場合、宗教者に渡す(相場は石屋さんに聞くとよい)。

その他…遠隔地のお墓の墓じまい手続きを行政書士などに依頼した場合の報酬。

◎参考情報

このワークショップのゲスト、葬祭大手の「メモリアルアートの大野屋」さんでは葬儀の生前相談や墓じまいなど、豊富な情報で相談を受け付けています。

大野屋 各種事前相談

<https://www.ohnoya-funeral.com/jizen/>



考えてみましょう

- ☐ 自分の葬送方式について、どのようなイメージをもっていますか。
- ☐ 死んでいる自分にかわって、だれに埋葬や散骨をやってもらいますか。

老後を支える 公的・準公的なしくみ

07

行政／地域包括支援センター／民生委員／社会福祉協議会

私たちの声

パープル・ハンズでは、無料で使える行政などの公的な支援をよく知り、使おうと呼びかけています。では、民生委員については、みんなどんな疑問を持っているのでしょうか。

- 以前、知っている人が民生委員をしていて、信頼できない思いが強くある。昔から代々住んでいるかたがたの価値観の古さに驚いた経験もある。
- 個人情報を守ってもらえますか？ アウティングの心配はありませんか？
- 民生委員はどこまでサポートしてくれますか？
- 民生委員さんは担当地区の住民の情報の収集をどうやってやるのでしょうか？
- 仕事の実情やマイノリティに対する対応について。地域の見守りのシステムの実際の体制はどのようなものか。

パープル・ハンズの会員で、ある地方都市で民生委員をしている60代のかた(アライ)に、ワークショップでお話をうかがいました。

当地にはLGBTとアライの民間交流会があり(私も参加)、自分の町内の町会長がアライとして出席していました。彼が私を役所へ民生委員として推薦し、内部の審査を経て委嘱されました。小学校区に一人ずついる感じです。

仕事は友愛訪問といって、市役所経由で依頼があった70歳以上の一人暮らし高齢者を月一で訪ねて、安否確認や困りごとを聞いたり、児童委員も兼ねているので、登下校時に街路で子どもの見守りをしたりしています。

民生委員は「繋げる人」。訪問時に受けた相談や近隣の人から聞いた情報などをもとに、役所のしかるべき部署(地域包括支援センターなど)に電話して繋ぎ、担当者に訪問を要請したり、その訪問時に同席して日頃からの情報を伝えたりします。

もちろん守秘義務の厳守は絶対ですし、宗教・政党

の勧誘などすれば即、解任です。定期的に研修や勉強会もあります。まだLGBTをテーマにしたことはないのが残念(私や上述の町会長のように関心を持っている人はいるかもしれませんが)。

自分が「解決」する立場ではないので、役割は限定的です。訪問時に物音がせず、なかで異変があると感じても、自分が入って救助するのではなく警察に連絡するよう言われています。まして腰が痛いからといって買い物を頼まれるとか、なにかの保証人になるなどはできません。

ただ、介護などで定期的に来る人(ケアマネやヘルパー)がいるわけでない人は、繋がっておくといいと思います。市役所などに相談して地区担当の民生委員に連絡してもらい、訪問してもらおうといいですね。いろいろ行政サービスの相談ができたり、災害時にも気づいてもらいやすいでしょう。

民生委員以外にもいろいろある 公的サポート

地域にはさまざまな公的サポートがあり、無料・低額で利用できます。日頃から関心をもって情報を集めておきましょう。

行政の高齢支援部署

役所のホームページで高齢者支援部署を見ると、さまざまなサービスのあることがわかります。「日常生活支援」とか「ひとりぐらし」「見守り」などのワードがポイントです。65歳以上のひとり暮らしの人に緊急通報システムを実施している自治体は多く、押しボタンの設置やセンサーなどで安否を確認し、異変のときはセンターから電話が来たり、登録してある知人等への連絡や救急車の手配、ガードマンの駆けつけがある場合もあります。利用料も低額です。ほかにも地域の交流施設でのクラブ活動やサロン、食事会(健康指導兼用)、銭湯の無料入浴と脱衣場での体操会など、顔見知りを作る場もあります。

地域包括支援センター

略称は包括。介護保険をはじめ、老後のよろず相談所です。地区ごとの担当があり、自治体によっては「すこやかセンター」など違う名称の場合もあり要注意。社会福祉法人などが業務受託していることが多く、親切で教えたがり(笑)。土曜日も開所していることがあるので、介護など困っていることがなくてもフラッと寄って、いろいろパンフレットなどもらってみては(地域の業者もチラシ置きにきています)。自分の地域にさまざまな高齢者サポートの資源のあることがわかります。「おひとりさまの自分には、どんなサービスが使える?」と、窓口の人に聞いてもいいですね。

社会福祉協議会

略称は社協。各自治体にあり、民間団体ですが、地域福祉の担い手としてさまざまな団体を取りまとめたり、役所の福祉的業務を受託して実働部隊となるなど、準公的な側面もあります(コロナ時の緊急貸付も社協が窓口でした)。社協は住民の居場所づくり(各地でのサロン等)を進めたり、ボランティアのマッチングをしたり、成年後見の普及・相談にも取り組んでいます(成年後見支援センターや日常生活自立支援事業)。最近、社協では単身高齢者の支援や終活にも力を入れているようです。電話や定期訪問での見守り、入院時サポート、緊急連絡先や死後事務の引き受けに取り組むところもあります。検索してホームページをよく見ると、意外と使えるサービスがあったりします。



考えてみましょう

ホームページなどを調べ、それぞれの所在地や担当者、使えそうなサービスがあればメモしてみましょう。

- 市区役所(部署名:)
- 地域包括支援センター
- 社会福祉協議会
- 民生委員(担当者: 住所・電話:)

時期に応じた法的書面 08

信頼する人に権限ある立場でやってもらうために

身寄りのない人の終末期や死後に、どのようなことが起こるのでしょうか。

事例をもとにイメージしてみましょう。事例1はパープル・ハンズ事務局長の経験、

事例2は複数の相談事例をもとに作成したエピソードです。

事例1

行政書士の業務として、ある身寄りのないおひとりさま女性の見守り・入院・死去時・死後事務にかかわった。

最初は団地の自治会に出す緊急連絡先がないからということで、緊急連絡先代行の利用から始まり、それを契機に公正証書遺言を作成し、遺言執行者もお引き受けした。あわせて入院時のキーパーソン指定や無用な延命治療は望まないなどの意思をまとめた文書を、こちらはパソコンで作成した。

その後、市の地域包括支援センターへも連絡し、管轄内の見守り対象者として認識してもらい、市の緊急通報システム(押しボタンとセンサー。月250円)を設置し、反応がないと私に連絡が来たり、ガードマンに出動してもらったことがある。最終的に、ガードマン出動・救護、入院となった。医療のキーパーソンとして、私が入院手続きをしたり、治療の説明も受けられた。

終末期も病院では私を身元引受人として対応してくれ、本人からお金を預かり、見舞いのさいに支払いなども行い、約3ヶ月後に亡くなった。死亡届は病院長名で出し、私が葬儀社を手配して火葬を進めた。

その後は、部屋の引き払い(物品廃棄や敷金の受領)、水光熱・電話や銀行口座を解約し、残ったお金は遺言どおり市へ寄付した。遺骨は市営墓地の無縁の人用のお墓に納めた。

医療意思表示書、遺言、死後事務委任と、そのときときに対応する書類と立場を得て、親族でもない身だが、お世話と見送りを行うことができた。

事例2

がんの末期で、同性パートナー(別居)もいたが、本人が終末期や死後にかかわる書類の作成に気が進まず、なにも作成しないうちに病状が急変し入院、ほどなく死去された。親族と連絡がとれず、病院が行政に連絡し、行政が戸籍をたどって遺族(相続人)に連絡することになった(行旅死亡人の対応)。これらは郵便で行われるため、1ヶ月ほどかかると言われた。また、病院からは死去後ただちに遺体の引き取りを促され、病院紹介の葬儀社の冷蔵庫に安置された。遺族が判明するまで火葬はできないとのことだった。約1ヶ月後、職権で火葬され、遺骨は市役所内の倉庫に保管され、パートナーなど関係者が申し出ると、遺骨を出してきてくれて“対面”はできた。

一方、部屋の明け渡しや病院の支払いなどは、パートナーたちでやむをえず行なったが、故人の預金や遺留金を使うこともできず、立て替える形になっている。相続人がわかれば精算してもらう予定だが、相続放棄などをされるとどうなるかわからない。物品の処分なども所有権があいまいなまま行なったことになる。

相続人がいないと、家庭裁判所に相続財産精算人の申し立てを行い、長い長い手続きの結果、特別縁故者としてお金を精算してもらえる可能性があるが(残りは国庫へ)、ともかく大変である。のちに相続人が現れなんとかなったが、本人が紙1枚残しておいてくれたらスムーズにことは運んだのに、と思われた。

◎参考情報

相続財産清算人の選任(裁判所ウェブサイト)

https://www.courts.go.jp/saiban/syurui/syurui_kazi/kazi_06_15/index.html

どんな書面が必要なのか

老・病・死は人間として避けられない運命であり、それを私たちは、パートナーや友人など法律上の関係が証明できない人の協力を得て乗り越えなければなりません。ときには、だれもいないという場合もあります。しかし、自己決定の原則で、信頼する相手に任せたり、大切な人に財産を渡すことができます。そのための書面の例を紹介します。

医療意思表示書

相手を医療のキーパーソンに指定し、看護や面会、説明同席、署名のほか、自分が意識不明のときの代諾の権限を与えておく書類。無用な延命治療は不要であるとの意思表示(いわゆる尊厳死宣言)へも、医師らの理解は広がっています。自治体パートナーシップも病院での認知が広がり、「家族」として対応してもらえるようですが、延命治療はどうするなど、細かい点で相手を迷わせないよう、自分の意思をまとめておくことは大切です。

遺言

亡くなったときの財産処分についての書類。パートナーなど法定相続人以外に渡したい、法定相続人間でも割合や内容を指定したいなど、遺言ではさまざまな指定が可能です。財産処分のほか、相手を祭祀主宰者や遺言執行者に指定することや、小さな子がいる場合の未成年後見人(いわば親権者)を指定することもできます。なお、厚生年金や確定拠出年金(iDeCo)の死亡一時金は法律で受領者が決まっているため、パートナーに遺贈することができないので注意が必要です。

公正証書で作成するのが一般的ですが、自筆遺言とその法務局への預け入れ制度も広がってきました。

死後事務委任契約

死後のさまざまな手続きや葬祭などをあらかじめ委任しておく契約です。これがないと携帯電話の解約もできません。「～をしてほしい」とメモ式の希望ではなく、相手とのあいだに委任する・受任するという合意の形式が必要なので注意してください。

任意後見契約

自分が認知症など判断能力を失ったとき、パートナーなどに自分名義の財産管理や契約代理を委ねるもの。

◎参考情報

自筆証書遺言書保管制度について(法務省ウェブサイト)

https://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html



考えてみましょう

☐ 自分の死亡時に誰が法定相続人になるのか、わかるようにしましょう。

- 1) 親が存命の場合は、親
- 2) 両親とも亡くなっている場合は、きょうだい
- 3) きょうだいで亡くなっている人がいる場合は、その子(甥姪)も相続人

幼時の離婚などで親の生死が不明の場合や、親に前婚や再婚があり、半血きょうだいがいる場合、注意が必要です。

ところでお金は どうするのか

一生つきあいの切れないモノとのつきあい方

私たちの声

老後のお金についてのワークショップで、事前に、ご不安やご質問を聞いてみました。

いくら貯めとけばいいのか？

- 何歳で、どの程度のお金を蓄えておく必要があるのか。どれだけ生きられるかによって異なるだろうが……。
- 社会の状況によって、必要なお金が変わってくるので、先の読めないことが不安。
- いくつまで生きるかわからないので、医療費などが不安です。
- 高齢者住宅に入居する予定の場合を想定して、貯蓄をしています。
- もし、死ぬ時に財産が残る場合、その財産を相続以外に有効活用できる方法がないか知りたいです。

年金や運用について

- 満額払い続けている年金の想定支給額を見て愕然とします。
- やはり老体で定年後も働き続けなければならないことは不安です。
- 老後資金の蓄えはシンプルなもの(手数料が安いので)が良いと思い、現役時代から自分の理解できる金融商品で運用してきたつもりです。皆様の考えをお聞きたい。
- お金を貯めたり、運用したりするだけでなく、将来(老後)の使い道を考えるのが案外難しいなと思っています。
- 最近、DIE WITH ZEROという本を読み、溜め込

むだけでなく、生きているうちに意味あるお金の使い方を考えるようになりました。でも、使うのは不安。揺れています……。

あなたはお小遣いを、どんなことに、どのくらい使ってますか？

- 趣味に年20万くらい。
- 旅行と観劇。
- 旅行。年額30万から100万。
- 習い事(語学、手芸)と書籍購入で年30万円くらい。
- ジム関連費。年間24万円。
- 猫のごはん(猫が高齢なので、少し高くても好物は欠かさない)、プールの利用(腰痛改善、予防)、小旅行(同性婚訴訟の傍聴&応援も)
- ペットにかかる費用。特にペットの医療費(年20～30万程度)。
- 交際費(人との繋がりにはお金を使いたい)。
- お金がなくて人と会う機会を制限するのは悲しいと思うので、交際費やそのさいの食事代など。
- ボランティア活動のための交通費、年額4～5万円。
- 月数千円の決めた法人等への寄附。LGBTQの映画を観に行く。勉強会に参加する。
- 長年鍼灸治療を受けている。年額20万くらい。からだが弱いのでたいへんです。
- 特になし。

09

老後のお金とどうつきあうか？

最期まで「墜落」しないでお金が続いてくれるためには、どうすればいいのでしょうか。

働くことを前向きに

貯金と年金が十分にあり、働かずに暮らせるならいいですが、それでは足りないなら、働くことを前向きに考えませんか？ 定年後にやりたいことがあるなら別ですが、特別そうでもないなら、収入補填、社会参加、健康維持、ボケ防止……のために、75歳ごろまで働くことを考えましょう。いまは年齢8掛け時代、75歳が体力的にも60歳ぐらいとイメージしてちょうどいいのでは？

収入と支出を把握

漠然とした不安は、具体的な数字を出して考えるしかありません。自分はいくら収入があり、いくら使って暮らしているのか。支出の内訳は？ 3～4か月家計簿をつけて把握しましょう。それが老後の見通しの基礎になります(出勤や外出が減り、支出も現在の7、8割に減少)。

◎一口ポイント

年金額の把握…年金は死ぬまでもらえる国営の終身保障、老後収入のベースです。50歳以上のかたは誕生月に送られてくる「ねんきん定期便」に、このまま60歳まで積立てたときの予想年金額も書かれています。繰下げ受給で増額することもできます。

無駄な支出の見直し…保険の状況が自分のニーズに合っているか、強制加入の社会保険とダブる部分はないか、など。

病気・介護の予防…病気をするとお金はかかります。節約のために“健康”を心がけよう。減量と禁煙、定期健診での早期発見。

だれかと住む…ふたり暮らしは、生活の固定費(食費や住宅費)を削減する効果があります。

意識化…カードを使わずつねに現金で支払う。お小遣いはペイペイに1か月分を入れ、その範囲に抑える。いろいろ工夫あり。

貯金・運用

収入が減る老後は、なるべく出発点を高くするよりありません。若いときから手取り収入(可処分所得)の1割は自主的に貯蓄し、残りの9割を生活費(暮らすお金)とお小遣い(楽しむお金)にする習慣をつけましょう。1割貯金できれば10年で年収分貯まります。ある程度の貯金額ができれば、運用も比較的安全な投資信託などにトライするのもよいでしょう(NISAやiDeCo個人型確定拠出年金などを活用)。

◎一口ポイント

貯金の習慣…自動送金や会社での天引き(財形貯蓄)など、強制的に貯めるのがコツです。

30代の10年間で300万、40代で400万、50代で500万貯金すれば、60歳時に1200万+利子。さらに60代であと300万貯金できれば、70歳時に1500万+利子となります。

キャッシュフロー表

収入額と支出額が見えたら、エクセルなどで年ごとの資金繰り表(キャッシュフロー表)を作ってみましょう。いつごろ赤字に転化するか、どのタイミングで貯金を切り崩し始めればよいかが見えてきます。また、病気や終活など不時の出費のためにいくら貯金(ストック)を確保しておけばいいかも考えられ、お金の見通しがついて少しは安心できるのでは？

09

ところでお金はどうするのか

◎参考情報

ライフプラン情報は公的機関からも各種発信されています。ただ、家族ありが前提なので注意が必要です。
金融庁 ライフプランシュミレーター <https://www.fsa.go.jp/policy/nisa2/lifeplan-simulator/>
全国銀行協会 <https://www.zenginkyo.or.jp/article/tag-a/>
パープル・ハンズ動画「老後のお金を考える」 <https://youtu.be/XcxTcjd9HyY>



1: 老後の見通しをつけるために、まずあなたの現在の支出内訳(平均額/月)を把握しましょう。

●暮らしの固定費 (毎月コンスタントにかかるお金)

住居費 (家賃・ローン・管理費等)	
水光熱費	
日常買物 (家庭内食費、雑貨類)	
電話・ネット関係	
クリーニング・理美容費	
ガソリン・駐車場	
定期的な医療費	
ペット費 (食費、定期的なトリマーなど)	
住宅ローン以外の弁済費	
合計(A)	

●楽しむためのお金 (見直し可能部分)

趣味娯楽・ジム関連・ 習いごと・図書・サブスク費	
外食費・交際費	
小遣い(外食・交際費以外)、 日常交通雑費	
合計	

●備えるお金 (手取りの1割は貯金したい)

貯蓄・運用積立	
保険料	
合計	

※衣服・家電・旅行・慶弔費など一時的な費用は、別枠として除外します。

2: 退職後の月あたりの老後の収入の見通しをあげてみましょう。

年金 (年金定期便参照)			
個人年金			
嘱託・アルバイト		合計(B)	

ほかに、金融資産(現在額):

相続があるとして、その予想額:

3: 老後はどのくらいあれば生活できそうでしょうか。

暮らしの固定費 (A額の7、8割を予想)			
希望するお小遣い額			
貯蓄・保険料等		合計(C)	

4: これらの金額を手取り額でまかなうとすると、月に額面いくら収入があればいいでしょうか？
老後も収入の2割は税・社会保険料として徴収されます。C額を0.8で割った額が、毎月必要な収入額です。

必要収入額(D)	
----------	--

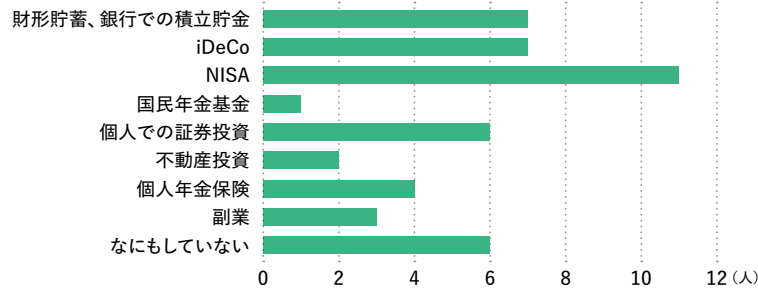
5: D額に対し老後の収入見込み(B額)が不足するとき、不足額をどう補えばいいでしょうか？

金融資産の取り崩し:

アルバイトの追加:

※将来、アルバイトができなくなったときは、金融資産の取り崩しで補うしかありません。金融資産の取り崩しが何年もつかは、キャッシュフロー表などを使って考えます。1千万円を5万円ずつ崩せば200か月(約16年)もちます。
※衣服・家電・旅行・慶弔費、また突発的な医療費や自身の終活準備費用などは、別枠での貯蓄準備が必要です。20年間分で500万円と見積もってみます。前項の生活費補填と合わせ、完全リタイア時期に1500万円の貯金確保をめざしませんか。

いま、どんな資産形成をしていますか？ (25人回答、複数可。ワークショップでの事前アンケートより)



投資商品のいろいろ

積立、財形貯蓄	コツコツ積立。元本割れはない(国債なども)。安全だが利子少ない、インフレ下で目減りが難点。
積立NISA	投資信託で積立。運用益が非課税。年額120万円まで。
一般NISA・株式投資	株式投資も可能。NISA枠なら運用益が非課税。
個人型確定拠出年金 iDeCo	節税メリットあり。ただし60歳まで引き出せない。途中死亡時は受遺者が決まっている(遺言で渡せない)。
養老保険(個人年金)	昔ほど高利率でない。満期以前の解約はリスク。
純金積立	有事の社会情勢に人気が高い。
FX投資	仕組みが複雑で投機性も強く、勉強が必要。
外貨建て商品	高利率商品もあるが、為替リスク・換金リスクに注意。

パープル・ハンズの 終活コンシェルジュ

パープル・ハンズは、性的マイノリティの安心できる
老後・終活をワンストップで提供するため、終活コン
シェルジュ(相談所)を開設して
います。

家計の見直し、介護や後見の
悩み、遺言作成、死後事務、葬
送の準備まで、まずはこちらでご相談く
ださい。

既婚、HIV、性別移行など、個
人の秘密を厳守。

無料相談(1時間、要予約)、電話
相談随時(15分程度)



日常の活動:パープル・カフェ、ちゃぶ台の会、オンライ
ン猫カフェなど。講座や見学イベント随時。活動の予定・
報告をメルマガやブログ、Xなどで発信しています。

安否確認サービス:パープル・ハンズでは、賛助会員の
かた向けにLINEを使った安否確認サービスを提供して
います(有料)。毎日送られてくるLINEにOKを押すシス
テムです。ご関心のかたはお問い合わせください(65歳
以上のかたは、自治体で緊急通報システムの提供がないかお調
べください)。

賛助会員:年会費3,000円でぜひお支えください。年間
報告書や作成したパンフレットなどを毎年発送していま
す。お問い合わせは下記へ。

性的マイノリティの 老後安心ガイドブック

発行 2025年3月1日

編集 特定非営利活動法人パープル・ハンズ

164-0003 東京都中野区東中野1-57-2 柴沼ビル41号

電話: 03-6279-3094 E-mail: info@purple-hands.net

デザイン:加納啓善

装画:MINORU-GOTO



この冊子は「パルシステム東京
市民活動助成基金」の助成を
受けて作成されています。