

「お金」 生前整理 チェックリスト





1 事前準備

- どこで最期を迎えたいか考える
 - 配偶者の死後の家計キャッシュフローを試算する
 - 自分の死後の手続きに必要な金額を把握する
 - 自宅の不要なモノを処分する
 - 本籍地や親族の連絡先などの基本情報をノートに書いておく
 - 判断力低下に備え、任意後見人を決めておくか検討する
 - 延命治療に関する意思を表明してお
 - ドナーカードに記入する
 - スマホや PC のロック解除方法を家族に伝えておく

3 葬儀・お墓の準備

- 自分の訃報を伝えてほしい相手の連絡先リストをつくる
 - 葬儀に来てもらいたい相手の連絡先リストをつくる
 - どんな葬儀にするかを考える(できれば見積もりを取る)
 - 自分のお墓をどうするか検討する
 - 葬儀やお墓の費用をどこから出してほしいのか家族に伝える
 - 遺影用写真の保管場所やデータを家族と共有しておく
 - 菩提寺の連絡先や家紋など祭祀に必要な情報を残す
 - 先祖のお墓をどうするか相談する
 - 家にある仏壇をどうするか検討する

2 財産の整理

- 使っていない口座を解約する
 - 不要なクレジットカードを解約する
 - どの届出印がどの口座のものかを整理する
 - 保有している有価証券の一覧表をつくる
 - 保険証券をチェックし、必要なら受取人を変更する
 - 保険・年金・確定拠出年金の書類を整理して保管場所を伝えておく
 - 固定資産税の書類の保管場所を伝えておく
 - 不要な会員契約などは解約し、残す契約は家族が見てわかるようにしておく
 - 不動産や自動車などの名義変更のやり方を調べる
 - 確定申告に使う書類を整理する

4 相続の準備

- 財産の一覧表をつくる
 - 財産の分割方法を考える
 - 遺産相続に不公平感がないか検討する
 - 必要な場合は遺言書を作成し、保管先は家族に伝えておく
 - 相続税がかかるかどうか試算し、対策が必要な場合は専門家に相談する

生前整理を進めると、身の回りがすっきりして、むしろ「今の生活」がラクになることもあります。残りの人生を楽しむためにも、できることから着手していきましょう。

むかしとんとんあつたんだけど。
左甚五郎（ひだりじんごろう）が旅
していたら、日がとつぷり暮れたら。
旅籠屋（はたごや）にあがつて、旅
の間、振り分けに担いでいたノミと
カンナと木槌、そういうものをひと
からげにして番頭に預けた。

荷がズシリと
重いので、旅籠の
旦那と番頭は
錢がズッパリ
入つていると
思つて、毎日
いい酒出して、
刺し身よ焼き魚
よとて振舞つたと。
ところが、何日たつても客は帰ると
も言わないし、錢を払う風でもない。
旅籠屋の旦那と番頭はあやしみは
じめた。



民話

左甚五郎の かきつばた



「そつと開けてみんべえかえ」
ていうて、一人して荷物を開けた。す
り減ったカンナとノミと木槌なんか
がはいっているだけで、錢なんかど
こにもなかつた。

「やつぱり人相きついし、ろくな着物
着てねし、錢など持つてねと思つて
たら案の定だ

「いや番頭さん、短気を起こすな。ここには損させねで置いて行くから」
旦那と番頭は、客があまりに堂々として物を言うので、様子を見ることにしたと。

次の朝、甚五郎は竹を伐(き)つてきて削り始めた。ほどなくして竹差しこ入ったかきつばこの花を作りあ

本出した。

「へ、へい」「いかほどだ」
番頭は、あの客の宿代と呑み食い代が、ちょうど三両だったから、指二

「お客様、宿代と呑み食い代、ここのあたりに竹林はあつか」
「錢は無いが、竹林はあつか」
「錢は無いって、あんた」
「心配いらね。竹林はあつか」
「竹なら内庭にあるけどあんた錢はああほうか、ほんでは安心した」
「安心したなんて、あんた錢の方は」
「んでは明日つから仕事に掛つから、仕事などしてもらつてはこま



(かぎ)つて置かつしやい。その気のある人は、すばらしく高く買って呉(くれるから、それを宿代にすればいい」というた。

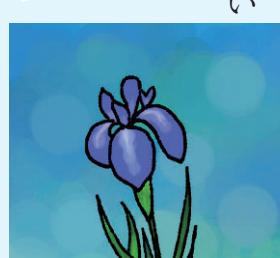
そしたら番頭は、「こんなもの誰が買うか」「そう腹あ立てんと、表へ飾つておきなさい。おれはこれで出ていくから」「お前みたいな奴は、居れば居るほど損をするから、さっさと出て行つてくれ」というて、塩まいて甚五郎を追い出した。

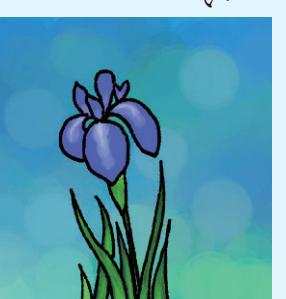
かきつばたの彫刻を、すこしの錢にでもなればと思って、玄関柱(げんばしら)に飾つた。

そしたら、そこへ殿さまが馬に乗つて朝馳(あさが)けして来て、そのかきつばたが目にとまった。

家来に何事か言いつけた。家来が

「これほどの細工をするのは、日本中でたった一人、左甚五郎という飛驒（ひだ）の工匠（たくみ）だけだ」というた。
さすが殿さま、お目が高かつた。
旅籠屋の旦那と番頭、
「いや、左甚五郎さまさま、すばらしい腕の人だ。私はそうではないかと、うすうす気がついてはいたのだ」「はいそうでございましょうとも、実は私も、あのカンナの使い込みようはただ者ではねえなど思つていたつけな」というて、自慢しあつたど。どんぴんからりん、すつからりん。





すべては導かれている



田坂 広志

多摩大学名誉教授。
田坂塾塾長。詩人。思想家。
著書は国内外で100冊余。

◆生死の狭間の逆境

一九八三年の夏、私は、救いの無い逆境の中にありました。

医者から伝えられた致命的な病気。もうそれほど長く生きられないだろうとの診断。現代の最先端医学でも、命を助けてもらえないとの绝望感。自分の命が、刻々と失われていく恐怖。人生の底が抜けたような感觉。深夜に目が覚め、目の前に迫つてくる死の恐怖に押しつぶされそうになる日々。それは、文字通り、地獄のように日々でした。

だから、あなたに伝えたいのです。我々は、たとえ生死の狭間の逆境にあつても、越えていけることを。我々は、どのような逆境にあろうとも、越えていけることを。

だから、あなたに伝えたくなります。医者にも救つてもらえないという绝望的な状況の中で、両親からある禅寺に行くことを勧められました。その禅寺は、難病を抱えた人々が行き、そこで、何かを掴み、その病を克服して戻つてくるという不思議な場所でした。

最初は「そんな怪しげな場所など…」と心で拒絶していた私でしたが、病の症状が悪化してくるにつれて、その辛さと心細さから、ついに、藁にもすがる思いで「行つてみよう」という心境になりました。

その寺で与えられたのは、ただ、日々の献労。毎日、すきやくわや鎌を持って畠を耕す労働の日々でした。しかし、その禅寺を訪れ、献労の日々を送つて、ようやく九日目、その寺の禅師と接見の機会が与えられたのです。

二人きりでの対面。

「どうなさった」と訊く禅師。

思わず、思いが溢れ、堰を切つたように、自分の病気のことを語りました。病気のこと、医者の診断のこと、医学では救われないこと、そして、救いを求めてこの寺に来たこと。堰を切つ

たように、その思いを語りました。しかし、その私の思いに対しても、禅師が語った言葉は、耳を疑う言葉でした。

その禅師が語った言葉は、ただ一言。「そうか、もう命は長くないか…」救いを求めるように頷く。禅師は、その言葉に統いて、腹の据わった声で、こう言いました。

「だがな、一つだけ言つておく。人間、死ぬまで、命はあるんだよ！」

一瞬、何と当たり前のことを、と思いました。そして、だから何なのか、と思いました。

しかし、その私の戸惑いに構わず、禅師はその言葉に続き、もう一つの言葉を、静かに、しかし力強く語り、その接見を終えました。

人間、死ぬまで、命はある。

それにもかかわらず、自分は、もう死んでいた。この病の不安と恐怖に押しつぶされ、自分の心は、もう死んでいた。そのとき、この禅師が語つてくれたもう一つの言葉が、力強い響きを持って、心に蘇つてきました。

過去は無い、未来も無い
有るのは永遠に続くいま、だけだ
いまを、生きよ！いまを、生き切れ！

◆病を超えた瞬間

そして、この瞬間、私は、病を超えたのです。それは、病が消えた、病が治つた、という意味ではありません。病に心が縛られている状態を超えた、といふ意味です。

過去は無い、未来も無い
有るのは永遠に続くいま、だけだ
いまを、生きよ！いまを、生き切れ！

えていました。いや、そればかりではない。なぜか、自分の中に眠つていません。それが、物事を判断する「直観」が鋭くなり、人生の様々な場面で「運気」を引き寄せるようになつたのです。

そして、想像もしていなかつたことですが、物事を判断する「直観」が鋭くなり、人生の様々な場面で「運気」を引き寄せるようになつたのです。

あなたの中には、あなたが想像もできないほどの、素晴らしい力と叡智が眠っています。そして、ひとたび、あなたが悟ったこと、不思議なことが、起ります。たが、「いまを生き切る」という覚悟を始めます。

老いとは自分になれることだ

（未踏の野を過ぎて）

渡辺京一

（1930年8月1日 - 2022年12月25日）日本の思想史家・歴史家。



（1930年8月1日 - 2022年12月25日）日本の思想史家・歴史家。

錯覚なのだ。老後とはその錯覚からさめるときである。

老いて、一生の何を思い出すといふのか。赫々たる威權を振つた自分の姿か。名声の絶頂にあつた日の満足か。そうではなくて、もっとささやかな事柄、死んだ妻の若き日の面影、愛らしかつたわが子の笑い声、街あるとき見かけた樹木や花々や、街や山河の風景、すべてそういうことだ。眼がかすんで、何だかこの世も遠くなつたようだ。

そのかすんできた眼で、これまですごした自分の一生を眺め直すと、人生の大事とはごくささやか（△）

生物的な老いは容赦なく襲つてくるし、何よりもこたえるのは、親しい人間が次々と逝つてしまふことだ。眼がかすんで、何だかこの世も遠くなつたようだ。

もちろん、人間にはすべて公務といふものがあつて、社会の一員として、何らかの領域で責任なり抱負なりを遂げるわけだろう

世界には、教員ザルやワカラオスマザルには、集団を維持する上で一種の公務があるようだ。だが、そんなものはサルが生きていることよりも遠くなつたようだ。

老いが生理的に苦しみであり自由であるのは、いうまでもない。だが、社会から解放されて、ほんとうに自分になれるのが老いの功徳なのだ。評判を求める必要もなく、人が老いることではなかつたか。

もちろん、人間にはすべて公務といふものがあつて、社会の一員として、何らかの領域で責任なり抱負なりを遂げるわけだろう

世界には、教員ザルやワカラオスマザルには、集団を維持する上で一種の公務があるようだ。だが、そんなものはサルが生きていることよりも遠くなつたようだ。

老いが生理的に苦しみであり自由であるのは、いうまでもない。だが、社会から解放されて、ほんとうに自分になれるのが老いの功徳なのだ。評判を求める必要もなく、人が老いることではなかつたか。

未踏の野を過ぎて



（未踏の野を過ぎて）

