



その日は突然
やってくる

A Book for You
Living Away from Your Parents

離れて暮らす親の もしもに備える本

窪田剛

はじめに

離れて暮らしているとはいえ、親と子は一生の関係です。

親に元気で健康な生活を送ってもらうことが、子として思うことであり、子にできるだけ手間をかけないように老後を生きていきたいと考えるのが、多くの親の思うところ です。

しかし現実では、親の介護のために離職する人が日本国内だけで年間10万人いるといわれています。一夜明けると親の問題が勃発して、それまで考えていた人生とはまったく過ごし方が異なるものになってしまうということが年間10万人に起こっているのです。

介護のために、そうまでしなければならぬものなのでしょうか。考えはじめると憂鬱になっ てしまいます。でも、あなたは親の身体の状態は もちろん、日常生活から考え方まで、どれだけ知っていますか。

本書の表紙裏で示したデータでも、真正面から親の老いと向き合っていく準備（といっても簡単な会話ですら）具体的にはじめている方は大変少ないという印象を受けました。

「そのうち自分が親の面倒をみる」と思っているでも、「その日」までは何もしなくていいのでしょうか。「その日」は確実にやってきます。

自分も親も自立した生活を長く続けていくために、いまのうちにやっておくべきこと、できることは何かと考え、実行していますか？

介護状態をイメージできますか？

介護についてどれだけ知っていますか？

「死は遠い将来のこと」と決めてかからないことです。

病気と同様に、手遅れにならないうちに様々な選択肢を知っておくことで、打つべき手は必ずあるものです。病気の対策でも、それがどんな病気なのかをよく知り、早期発見・早期治療が一番です。「親のこと」についても、親をよく知ることからはじめ、早期発見、早期対策に関する知識を本書を通じて身につけておくことをおすすめします。

また本書の最後には、資料編としてもしものときに役立つ情報をまとめました。本文の該当ページと照らし合わせながらご覧ください。

本書のテーマは、誰にとっても他人事ではありません。

私自身もそうですが、学生時代も含めると、もう長く親から離れて暮らしてきて、会社では一定の実績も出してある程度のところまできている、という方々を想定して本書を執筆しました。

読者の皆様がこの本を通じて、改めて親子関係を考えるきっかけとなり、＼もしも＼のときにいち早くアクションが起こせるように備えをしていただけることを願ってやみません。

2015年 年末

窪田 剛

はじめに

CHAP.

0

仕事や家族のことで忙しい人ほど
気をつけないといけない

13

CHAP.

1

親も自分も
幸せに暮らしていくために

1

離れて暮らす親のことをどれくらい知っていますか？

22

2

親のことを考えるときに注意したいこと

25

CONTENTS

A Book for You
Living Away from Your Parents

CHAP.

2 帰省時のチェックポイント

- 1 まずはこれだけ 68
- 2 実家の状態を調べる、整備する 74
- 3 書類の確認、家計の見直し 79
- 4 病院、役所、施設、コミュニティ 83
- 5 まさか自分の親が!? 元気だからこそその落とし穴も!
87
- 3 すべては「親子関係」しだい 29
- 4 親との心の距離を縮めるには? 33
- 5 年老いた親はもう今までの親とは違う 38
- 6 車の運転は大丈夫か? 45
- 7 実家を片つける方法 52
- 8 社内でどんな働き方が可能か探りを入れる 60
- 9 同僚・上司、友人・知人から話を聞く 63

CHAP.

3

突然の「もしも」のことが 起こったときの知恵

1 「お父さんが倒れた」と母から突然の電話 90

2 親が元気なうちから、なんでも頼りになる「包括さん」

93

3 認知症の程度がわかりにくい 100

4 静かに忍び寄って突然現れる脳血管疾病

111

5 判断能力が不十分になってきた親が心配

115

6 親のため、自分のために介護休業制度を活用しよう

121

CHAP.

4

介護という問題に 対処する知恵

1 1 つやってくるもおかしくない親の介護

128

CONTENTS

A Book for You
Living Away from Your Parents

CHAP.

5

必ずやってくる「死」について 最低限おさえておくべきこと

- | | | |
|---|--------------------------|-----|
| 2 | 介護者の負担を和らげる介護保険制度とは | 131 |
| 3 | 介護サービスを受けるための手続きの流れ | 134 |
| 4 | 介護認定次第で、天国か地獄か!? | 139 |
| 5 | 「非該当(自立)」と判定されたとき | 143 |
| 6 | 介護施設・サービスがわからない | 146 |
| 7 | 介護保険サービスの利用料がわからない | 158 |
| 8 | もう他人事ではすまされない介護保険制度の改正 | 161 |
| 1 | あわてず、後悔しないための「いつか来る日」の準備 | 166 |
| 2 | 一般的な葬儀の流れはどうなっているのか | 172 |
| 3 | 葬儀社の選び方 | 175 |
| 4 | 様々な形式の葬儀——葬儀費用が心配 | 182 |

- 5 お墓はどうするか 186
- 6 看取った直後にやらなければならない手続 190
- 7 相続は誰の身にも発生する 193
- 8 相続税で心配があるなら 198

資料編

- 高額療養費制度 206
- 県民共済(熟年型共済)の例 208
- 育児・介護休業法(抜粋) 209
- 介護休業制度上の要介護状態とは 212
- 介護保険申請書 213
- 認定調査票の例(概況調査) 214
- 認定調査票(基本調査)の構成例 215
- 予防給付の対象となる介護予防サービス全体像 217

CONTENTS

A Book for You
Living Away from Your Parents

介護給付の対象となる介護サービスの全体像	217
介護レベルと利用できるサービス(予防給付)	218
介護レベルと利用できるサービス(介護給付)	220
介護保険サービスにかかる利用料・	
介護サービス費の負担上限度	222
居宅サービス費の支給限度	223
親が亡くなった時、何日休めるか(忌引)	224
親族の範囲とは	225
市民葬とは	226
検体とは	227
樹木葬・樹林葬の募集例	228
死体火・埋葬許可申請書	229
死後7日以内に届け出るもの	229
死亡診断書・死亡届	230
70種類の相続手続きがわかるチェックリスト	232
相続権の順位と移動	234

相続税の速算表

235

相続税の計算の仕方

236

おわりに

238