

「終活なんておやめなさい」

お墓、葬式、遺言、相続などの法律や費用面をガイドした情報はすでにあるが、欠けているのは思想面、考え方の面である。巷にある「周囲に迷惑をかけないため」をメインとした終活指南のアンチテーゼとして、仏教思想家が、知的ベースを押さえながら、自由な終活を提案する。

著者からのコメント

遺言、葬式、墓、戒名…何も心配しなくていい!

- ◇「オレの葬式はオレが決める」の大間違い
- ◇坊主の本音とは
- ◇お墓は仏陀だけがつかれば十分
- ◇戒名はいらない
- ◇釈迦が教える供養とは
- ◇靖国神社とは何なのか

--「迷惑かけたくない」「立派な人だったと思われたい」と考えたとたんに、実は欲が出てしまうのが人間です。

思うがままにならないものをしようとするから、苦しくなる。

私たちは「終活」なんてしなくていい、いや、しないほうがいいのです。--ひろさちや

1章 遺言書は無用

遺言書なんていらない 16

エゴの固まりをなぜ遺すか

親の遺言書があっても無視、無視 21

日本の家はもう死んでいる

「迷惑かけたくない」の嘘 27

そのアリバイ工作はバレーしている

気まぐれな理想主義ほどの迷惑なし 32

2章 葬式は思案無用

「オレの葬式はオレが決める」の大間違い
悩む必要なし

葬式は、したくなきゃしなくていい 40

坊主の本音

香典は大正期からの間違った習わし 45

偲ぶ会は葬式ではない 48

告別式に遺族はいなくてもいい

葬式の三つの仕事 53

通夜のもともとの意味

即得往生

戒名、位牌、お墓、すべていららない

7章 最期を明らかにこそ生が輝く

自分のなかにお浄土を 174

相続税対策なんていららない

金離れのいい人、悪い人

お浄土とはこういうところ 181

嫌いな人は嫌っていい

盤詰禪師に学ぶ「助け泊まり」 187

美しく死にたいという苦 189

孤独死を怖れるな

煩惱の火を弱める

一期一会の生前葬 199

世の中は役割分担でできている 202

「長生き時代」を生きる

人生90年、100年の時代を充実して生きるために。

加賀乙彦・落合恵子・小澤利男がそれぞれの立場から存分に語り合う。

超高齢化社会に突入し、人生80年、90年時代を迎えた日本。しかし、それに伴って様々な病気に罹患する率も高くなっている。長寿を充実させ楽しむためにはどうしたらよいか、作家と医師が語り合う。

目次

- 第1部 「長生き病」が増えてきた—小澤利男と加賀乙彦の対話(高齢者にも必要な「自立」をたたきこまれた名幼時代; 飢えの時代を生き抜いてきた世代; 東京大学医学部で老年医学に出会う ほか)
- 第2部 急速な高齢化のひずみ—落合恵子と小澤利男の対話(認知症の妹の最期のとき; 胃ろうは必要か; 胃ろうの適用をめぐる ほか)
- 第3部 老いの心がまえ—加賀乙彦と落合恵子の対話

はじめに	加賀乙彦	8
第1部	「長生き病」が増えてきた—小澤利男と加賀乙彦の対話	13
	高齢者にも必要な「自立」をたたきこまれた名幼時代	15
	飢えの時代を生き抜いてきた世代	17
	東京大学医学部で老年医学に出会う	21
	老年医学における「評価」という概念	27
	小児科に始まり、老年科にいたる	32
	年をとれば「長生き病」が増えそくする	36
	「三大長生き病」とは	43
	期待される高齢者像	49
	健康法三原則は、動く、楽しむ、喜ばす	52
	生老病死は自然のリサイクル	56
	人間にも地球にもエイジングがある	61
	ナチュラルデスをとげられない現代	64
	古典には老いを生きる知恵がある	67
	老いても「学ぶ」ことこそ楽しみ	72
	サイエンスは神の謎解き	75
	それぞれのQOL	78
第2部	急速な高齢化のひずみ—落合恵子と小澤利男の対話	83
	認知症の妹の最期のとき	85
	胃ろうは必要か	89
	胃ろうの適用をめぐる	94
	高齢者に必要なチーム医療	98
	高齢者医療のコストパフォーマンス	103
	ドクターはワイロワイロを持つべき	105
	弱者・高齢者切り捨て社会への不安	111
	認知症と共生する社会へ	116
第3部	老いの心がまえ—加賀乙彦と落合恵子の対話	161
	「何がなんでも不思議ではありません」ということは	124
	医師も看護師も不足している	128
	薬漬けになっている高齢者	133
	医療器具天国、日本	137
	アンチエイジングはあり得ない	140
	ユニジュアルエイジングで悪くない	142
	長生きは不幸なのか	145
	地域社会と高齢者医療	148
	どんな最期を迎えたいか	152
	「何がなんでも延命」よりQOLが大切	155
	老年学のこれから	159
	老いの現象、物忘れ	163
	男性の介護	167
	離職率が高い介護士	170
	高齢者から若者のメッセージ	173
	老いても若さも自由に意見を言える社会なのに	176
	もしも自分が認知症になったら	179
	認知症とリビング・ウィル	182
	人間の死は医学で予見できない	188
	母を見送ってから、死がこわくなくなった	191
	死に臨んだときに恐怖はあるのか	194
	キリスト者としての境地	197
	キリスト教と老い	200
	なつかしい人の気配を感じる	202
	虹の橋のたもとで	205
	個々の老いを幸せに生きられる社会へ	207
引用・参考文献		212