

2025年7月10日

40歳からの終活

綾瀬はるかさん主演のNHK土曜ドラマ『ひとりでしたい』のレビューは、先週放送がなかったのでお休みです。

このドラマに関連してNHK首都圏局が現役ミドル世代の終活に注目し、筆者が2週連続でNHKの情報番組に生出演させていただき「40歳からの終活」についての情報発信をしています。そこで今回は、この点をご一緒に考えてみましょう。



40歳からの終活というと、早すぎるのではないかと驚く方も多いかもしれません。しかし、40歳はこれから先の自分の人生デザインに取り組むには、ちょうどよい節目になるはずです。

2025年4月に育児・介護休業法が改正施行されました。育児のことばかり強調されますが、この改正では、親など家族の介護と仕事との両立支援に関する企業の義務が強化されました。その一つが、介護保険料を支払い始める40歳になる全従業員に、介護と仕事との両立支援に関する情報提供を行うことが、すべての事業主に義務化されたことです。つまり、事業主に雇用されている40歳以上の人は、誰もが40歳を節目として介護を意識することになるはずなのです。40歳だと、まだ親が元気だという人も多いと思いますが、早いうちに親の老後とその先のことを意識しつつ、親が元気でなくなったときに、どうやって仕事や家庭と両立して親の介護を担うのかを考えておかなければなりません。

そしてぜひそのタイミングで、親のことと一緒に、自分自身の老後とその先のことも一緒に考え、今できる準備を始めておくことをお勧めします。たとえ40歳をとくに過ぎてしまっている人でも、気づいた今から始めれば手遅れになることはありません。

ポイントは、以下の3つです。いずれは自分の情報や希望を自分で管理し実現することができなくなることを自覚した上で、それぞれをじっくり考えていきましょう。

- ① 自分自身の情報と、自分では実現できない時期の希望を整理して記録する。そして定期的にアップデートしておく。
- ② 記録した情報や希望を、管理して実現してくれる人（団体）を決めて、託しておく。
- ③ 託した人（団体）に、いざという時に必ず連絡が行くルートや手段を確保する。

親のことであれば、②の役割は子どもになりますね。急にどこで何があっても、子どもに連絡が来るルートの確保が重要です。一方で、40代、50代の方は、子どもがいなかったとしても、まだ元気な親がいれば、今のところ②の役割は親としておけば良いのかもしれませんが、親はいずれ先に役割を果たせなくなる公算が大きいですから、それまでの間に、あなた自身が親以外に託せる②の役割の人（団体）を決めて、③にあるように連絡ルートがしっかり確保されるように準備をしておきましょう。