



“終活”のススメ

終活とは人生をより良くするための活動

いま注目を集めている「終活」とは、今までの人生を振り返り、将来をより楽しむための活動のことをいいます。まずは終活について知ることから始めませんか？

人生を見つめ直す 「終活」

終活と聞いて「人生の終わりの準備をすることだけではありません」と話すのは終活カウンセラー協会の代表理事の武藤さん。今ではポピュラーな言葉としてよく耳にする「終活」だが、実際にどのような活動なのか分からないという方も多いため。そこで武藤さんに終活の始め方を伺いました。「まずは自分の人生を見つめ直し、整理をすることからはじめましょう。」

不安なことを 書き出してみる

具体的には不安なことを書き出してみることで。「私は人生の棚卸しとよく言いますが、昔の趣味だったり、会いたい人、将来やりたいこ

となど人生を振り返り、具体的に書き出しましょう。今の自分を発見できるとともに、不安に思っていたことが明らかにになり、将来についてどう考えているのかが整理されてきます。」と武藤さん。そしてその内容を「エンディングノート」に書き出すと良いそうだ。「これからの人生設計図を描くようなイメージで使ってもらえればよいと思います」。

家族の想いを 確認できる

エンディングノートは人生を振り返るだけでなく、家族の想いも知ることができるといいます。「お葬式やお金についてなど言い出せなかったことや、聞きづらいこともエンディングノートにすることで、話題にもしやすく、家族のこ

コミュニケーションに役立ちます。」

また、同協会では終活に関するセミナーも行っており、年齢に係なく様々な人が参加されているという。「終活の目的は今をより良く生きることなので、少しでも早く始めることをおすすめします。」自分らしい人生を送るための「終活」。一度取り組んでみては。

介護・保険・年金・相続・遺言葬儀・お墓など
終活に関する基礎知識を学べる

6月28日(日)開催
終活カウンセラー初級検定 兵庫開催

開催場所:神戸サンセンタープラザ 9号室
(神戸市中央区三宮町2丁目11番1)

申込 TEL:03-6426-8019
URL:http://www.shukatsu-csl.jp

Profile | この方に伺いました。

一般社団法人 終活カウンセラー協会
代表理事 武藤 頼胡さん
2011年協会を設立。「終活」を普及させるため、
全国で年間130回以上の講演を務める。



取材協力

一般社団法人

終活カウンセラー協会

☎03-6426-8019

http://www.shukatsu-csl.jp

終活カウンセラーで検索