

「終活」を始めませんか

いまをより良く
生きるために



人生の終焉しゆうえんを考えることを通して、自分を見つめ、今をよりよく、自分のしく生きる——。これが、私たちが考える「終活」の基本理念です。今の社会があるのは、数多くの先輩方の頑張りのおかげです。では、そのシニアの方々にとって、今の世の中は住みやすいでしょうか。生きがいを持って生き生きと暮らしているでしょうか。一般社団法人終活カウンセラー協会を立ち上げた理由は、そこにあります。



イラスト/長井 多美栄

きっかけは、長らく、お葬式セミナーに関わっていた時の経験でした。お葬式のセミナーなのに、質疑応答では相続から成年後見、はては献体けんたいしたいがどうすれば、というものまで、葬儀以外の質問が数多くあり、それだけ、相談するところもなく困っている人が多くいることを実感しました。そういった相続問題や、お葬式・お墓のこと、あるいは生前整理など、「縁起でもない」と敬遠されがちな部分の手当てを元気づけながら始めて、先々の不安を少しでも解消しておくことが、今をより良く生きるために必要では——そう考え

たわけです。ですので、よく勘違いされるのですが、「終活」とはお葬式の準備のこと、ではありません(笑)。とはいえず、今では、「終活」も、随分と広く認知されています。たとえば「婚活」なら、関係ない人もいますが、「終活」は好むと好まざるにかかわらず、

一人ひとりの「生と死」に関わる問題です。だからこそ、関心も高く、広まっているのだと思います。

エンディングノートで「人生の棚卸し」を



では、具体的には、何から始めるべきでしょうか。お勧めは、「エンディングノート」を書くことです。書店に行けば、内容的にも様々な種類が並んでいます。基本的な目的は「人生の棚卸し」をすることです。これまでの人生を振り返り、今に至るまでの、年代ごとのトピックスを書き出していく。そうすることで、たとえば、かつてけんか別れしてしまった知人友人に、一度連絡してみようかとか、まだまだこれがかやってみたいとか、自分の思いを整理することができそうです。

ですが、最後、たとえば介護が必要になった時にはどうしてほしいか、延命治療は必要か否か、お葬式は、お墓は……。このへんは難しいですが、ぜひとも、家族と一緒に考えてほしいと思います。「エンディングノート」は、法的効力があるような遺言ではないですが、家族とともに、これからの人生を考えるためのものだからです。ですから、1回書けば終わりではなく、人生の証として、たとえば誕生日ごとに更新していくのもいいでしょう。できれば、親だけでなく子どもも、自分自身のノートを書いてみてください。何がしかの「気づき」があると思いますし、「役に立ったよ」と、親にも勧めやすくなりますから(笑)。

武藤 頼胡さん



むとう・よりこ ●
2011年、弁護士や
僧侶らとともに一
般社団法人終活カ
ウンセラー協会を
設立。終活カウ
ンセラーの資格認定
事業のほか、企

業・団体などでのセミナー活動、新聞やテレビなどのメディア出演を通じて、「終活」の大切さを説く活動を展開している。