

# くらし



## 人生の仕舞い方



よりこ  
武藤頼胡に聞く

今回から、終活カウンセラー協会の武藤頼胡さんに、終活のノウハウについて語ってもらいます。

.....  
むとう・よりこ 一般社団法人終活カウンセラー協会代表理事。『終活』という考えを普及するべく、年間200回のセミナー講師を務める。

### 終活とは①

## 今をより良く生きる



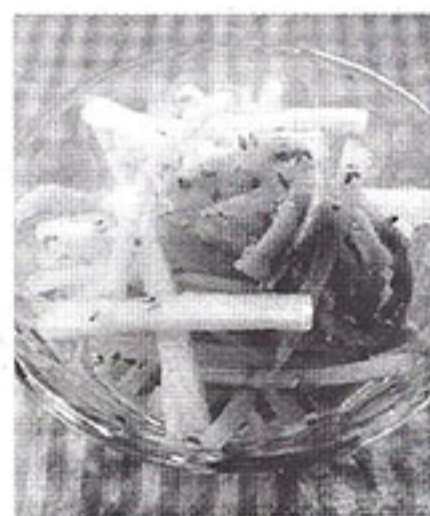
こんにちは、武藤頼胡です。終活の観点から皆さまに「読んでよかった」と思っていただけよう頑張りますので、何とぞよろしくお願い致します。

第一弾はずばり「終活(しゅうかつく)」についてです。昨今この言葉はテレビ、新聞雑誌などでよく耳にするよう



■材料(2人分) タラの芽 豚カタロース200g、塩、こし片栗粉、油、ニンニク、しょうゆ 適量

■作り方 ①肉を広げて塩、



■材料(2人分) ウド10g、ゆでた鶏肉の皮50g、白ごま、昆布茶各適量

### セリとガーリックのサラダ

■材料(2人分) セリの2束、ニンニク2片、油大2、しょうゆ大2  
■作り方 ①フライパンにま油とスライスしたニンニクを入れ、加熱する②セリを

になりました。イメージはお葬式やお墓、相続の準備というところでしょうか。この終活という言葉、造語です。まだ残念ながら広辞苑に載っていません。例えば同じ造語の「婚活」。これは結婚したい人がする活動なので、結婚している人、結婚に興味のない方には関係のない言葉です。

では「終活」はいかがでしょう。私は絶対に死にません!という方いらっしゃいますか? 質問が辛辣(しんらつ)でごめんなさい。でも、残念ながら死亡率は100%です。いつかは私たちの

命の終わるときが来ます。だからこの言葉は、好き嫌い、興味があるない、という私たちの気持ちとは関係なく、一人一人に関わる言葉なのです。ぜひ、終活の定義はこのように覚えてください。「人生の終焉(しゅうえん)を、考えることを通じて自分を見詰める、今をよりよく自分らしく生きる活動」。

死ぬ準備ではなく今をより良く生きるために、先の不安を元気なうちに家族などで考え解消していきましようという事です。一緒に勉強していきましよう。

(次回は26日付)