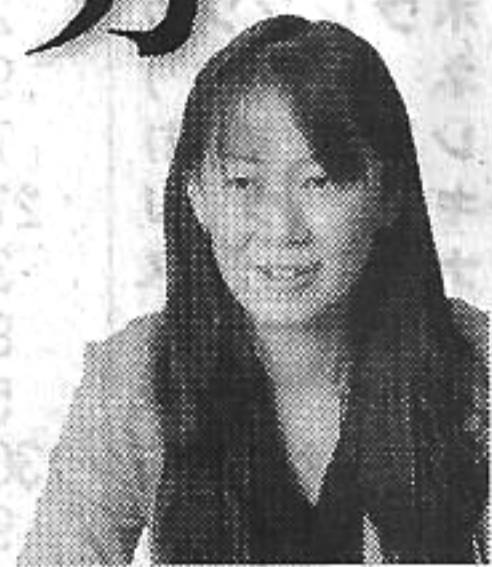


人生の 仕舞い方



よりこ
武藤頼胡の

先日、終活フェスタを東京で開催しました。来場者は2000人を超え、いろいろな方がいろんな形で終活を考える場になったと思います。私自身も勉強になりました。どんな思いで何を求めて来られるのか。そこを感じ、今後に生かしたいと思います。

さて、今年も終わりです。昨年末も書きましたが、良い時期なので、ぜひ家族で終活

家族で終活の話し合い 年賀状から糸口を



について話をしてほしいと思います。核家族化で、家族で集まることが年に数回になり、数少ないコミュニケーションができるチャンスがお正月です。

普段から話をしていない家族だと、「いきなり「終活について話そうよ!」など切り出すことは、なかなか至難の業

です。まずは「家族のことを知る」ということが大事です。

お正月なら年賀状が届きます。年賀状は封書でないことから、皆が見ても怒られないのです。「この年賀状の方って誰?」など聞いてみると、普段の生活や昔のことなど思

わぬ話が出てくることもありまます。今まで知らなかったお子さんのこと、親のことを知ることとも終活の一つです。

そして、お墓参りに行くのはいかがでしょうか。家族皆

でお墓参りです。お墓が目の前にあるので「このお墓には〇〇が入っていてね、私もこ

こに入ろうと思っっているのよ」などと、何気なく自分の希望を伝えることもできますし、子どもの立場だったら、「おじいちゃんのお葬式ってどんな感じだったの?」など、すんなりとお葬式やお墓のことが話せる場だと思います。

お正月だからこそ、ぜひご自身の大事な終活を考える場として家族とたくさんお話をしていただき、思想をお互い

に知るチャンスになればと思います。

(終活カウンセラー協会代表理事)
(次回は1月16日付)