

人生の仕舞い方



よりこ
武藤頼胡の

先日、大阪で終活セミナーの講師を務めました。エンディングノート中心のお話です。「エンディングノートを書いてみたい」とおっしゃる方が増えているようです。そこで改めて、ノートについてお話しします。

今、私には自分のエンディングノートが7冊あります。並べてみて面白いと思うのは、私「武藤頼胡」という人

エンディングノート

「使いやすく、意識

間は変わらないのに、5年前から書いていたノートの中身が随分変わっていることです。お葬式の希望、介護の考え方。一番違うのは終末期医療に関してです。知識が果たたこともあって、単なる自分の希望ではなく、いざというときに家族が困らないように細かく書いています。



私にとって、いつの間にかエンディングノートは備忘録や伝達事項記載ではなく、これから読むであろう大切な方へのメッセージ性が強くなっています。過去を振り返るペー지를家族が読み、「お母さんの昔の友達に会いたいなあ」と思ったときに、連絡がつくようにペー지의余白に連絡先を書いています。集約している「連絡先ページ」とは別です。家族や大切な方が使いやすいようにということを意識すると、書く内容は同じでも「書き方」が変わってくるのです。

私のエンディングノートに

は、日本地図と世界地図があり、今までに行ったことのある場所に色を塗るページがあります。そこも余白がいっぱいあり、旅先での写真データの保管場所も書いてあり、家族が見たときに「この写真がこの時ね」と分かるようにしているのです。ちょっと目線を変えるだけで、生き生きとしたエンディングノートに変わります。

さて、今年分の続きを書こうかな。なんだかわくわくします。

(終活カウンセラー協会代表理事)

(次回は27日付)