

人生の 仕舞い方



よりこ
武藤頼胡の

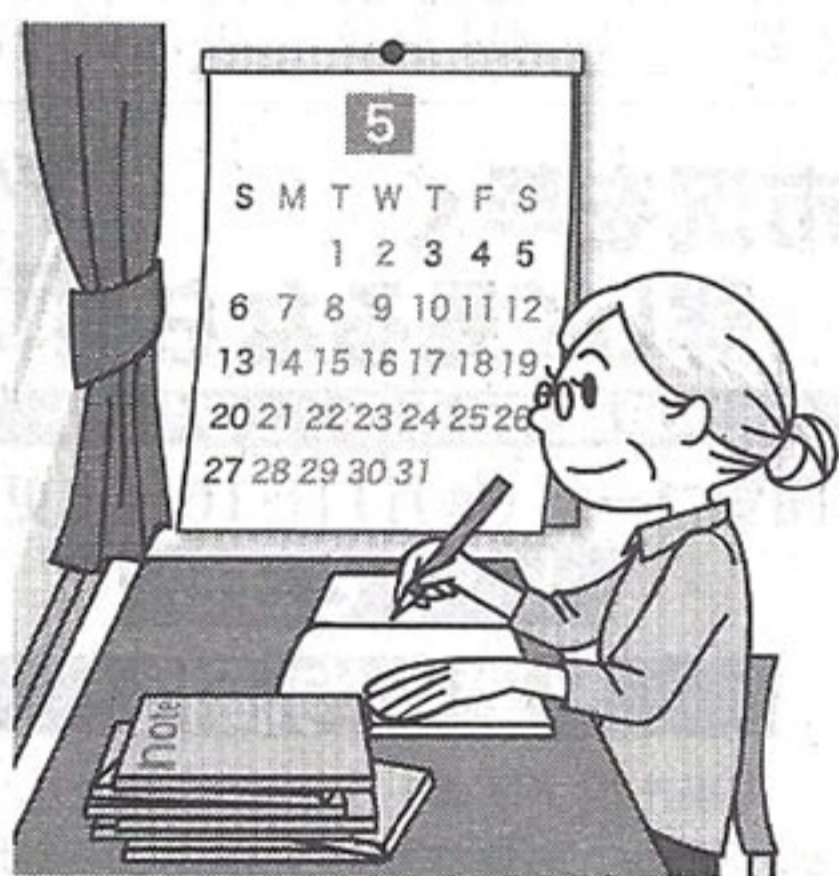
前は出生数と死亡者数から日本の人口が減っていく話をしました。日本は高度成長期とともに人口も爆発的に増加しました。2007年をピークに、今度は同じ勢いで人口は「爆発的に減少」します。

そうすると何が起きるのでしょうか。終活は「縁起でもないわ」と知られてきませんでした。また、「今」ころや

エンディングノートの見直し

“今”と“数年後”は違う

れば良いということが「3年後」に通用するとは限らないほど人口が減り、社会の変化も大きくなると思います。終活を今の社会、現状に合っているものとしたとしても、その後の社会の変化とともに、変えていかなければならなくなります。しかも私た



ち自身の気持ちも日々変わります。

そのため、自分の終活を見直していくことが大事です。私は毎年、自分の誕生日からエンディングノートを書き始めます。今、7冊目です。私の誕生日は覚えやすく、また物事を始めるのに良い数字、

「1月23日」なので、そのようにしました。

1冊目を読むとびっくりするくらい自分の希望が変わっています。お葬式も当時は家族や仲の良い方だけでよいと書いていましたが、昨年のノ

と書いています。

さまざまな体験で、もの考え方が決まってきました。また、家族の状況も変わります。ですから、年に一度エンディングノートを見直すことは、良い習慣だと思います。

「今」が、終活を始める良いきっかけです。

その一歩が踏み出しやすくなるように、エンディングノートのページに沿ってどう考えていくのか書いていきます。

(終活カウンセラー協会代表理事)

(次回は22日付)