

# 人生の 仕舞い方



よりこ  
武藤頼胡の

実は私、台風21号が北海道付近を通過した日は、札幌市にいました。翌日の最終便で帰京、あくる朝に北海道地震。たった半日の差で、人生は変わるのでですね。

このようないつ起きるか分からない災害に備えるのも、終活です。災害が起きた時の家族との連絡方法を決めていきますか。

例えば全員が長男に連絡す

## エンディングノートの保管 書いたことを伝えて

る、連絡がつかない時は母親にする。また、別の地域に住む親戚にも連絡役でお願いしておくなど、家族の連絡ルールを決めておくの良いでしょう。

エンディングノートを書いていても、紛失や読めなくなるリスクがあります。私はエンディングノートや印鑑など

大事な物は、プラスチックケースに入れて、取り出しやすい場所に保管し、息子に伝えていきます。注意点の一つは「書いたことを誰かに伝えておくこと」です。

とはいえ、内容を聞いていても、葬儀などの細かい要望は覚えていないと思います。そこで家族とのたわいのない

普段の会話が大事になってきます。思いや嗜好(しこう)を知ること、こころやればいいのかなど、ある程度は分かれます。

災害などの場合は、エンディングノートがあっても希望に沿えず、後悔が残ることが

あるかもしれません。私の知り合いの50代の女性は、東日本大震災で亡くなりました。いったんは家族だけで葬式を行い、落ち着き始めた数カ月後、お別れ会をしました。こうすることで、家族の後悔が少し和らぐのではないのでしょうか。

その人を思い弔う。これが葬式が一番の目的です。何かあるか分からない時代でどう生きていくか、まずは身近な家族と話す時間をつくっていただきたいと思います。

(終活カウンセラー協会代表理事)

(次回は10月16日付)

