

# 人生の 仕舞い方



よりこ  
武藤頼胡の

知り合いの娘さんから先日、昨年末に母親が亡くなったという連絡がきました。私も存じ上げている方です。一昨年、娘さんから「母親が一人暮らしなので、親戚関係の連絡先を全部把握していない。元気なうちに教えてほしい」という相談があったのです。

私は、お母さまのエンディングノートを書くサポートを

エンディングノート

## 思いは家族に伝えて



して、よく知っていました。簡単には書いてもらえず、ぼつりぼつりと話をさす、昔の写真と一緒に思い出を語ったり、年賀状を使ってどんな関係なのか聞いたりしました。

最終的には娘さん自身がエンディングノートを書くとい

う体験をしました。お母さまも一緒に書くこと、重い腰を上げました。家秘伝の甘酒の作り方なども教えてもらいながら進めました。そして最後に娘さんは、お母さまに「分かりやすいところに置いてね」とだけ伝えたそうです。

そのお母さまが急に亡くなったのです。その時に「エンディングノートがない、どこにあるのだろうかと探した」といいます。

ノートを置いた場所の詳細を聞けなかったため、お葬式までに見つけることができず、後に見つかり、

ノートを読むと、お葬式の希望も書いてあり、そのことをかなえてあげられなかったという悔いが残ったと聞きました。

講座でもいつも、書いたことを誰かに伝える、せめて物の在りかは大事な方に教えてくださいと話しています。せっかく書いても大事な方と共有しないと、その思いが届かないのです。

エンディングノートを書いたらぜひ、その思いを家族に話してください。

(終活カウンセラー協会代表理事)

(次回は2月26日付)