

「明るくお別れしたい」

終活フェア 人生の最期学ぶ

「最期をどう迎えたらいいのかわかることで人生をより深く、楽しく生きたい」。県内で初めて開かれた「終活フェア」の会場の夕



「貴重な体験」と笑顔で入棺体験する来場者＝29日、那覇市久茂地・タイムスホール

妻と娘の3人で訪れた浦添市の自営業、宮里幸助さん(72)は「人生の最期の段階に近づいている。あの世に地位や財産は持っていない。相続などは早めに整理し世の中のために何かしたい」と話した。宮里さんは「自分史作りも積極的に考えたい」と語った。

遺影撮影コーナーで、「遺影」のバックを花柄に選んだ那覇市の自営業、大城英子さん(59)は「葬式は暗くなりがちだが、明るい笑顔でお別れがしたい」と語った。

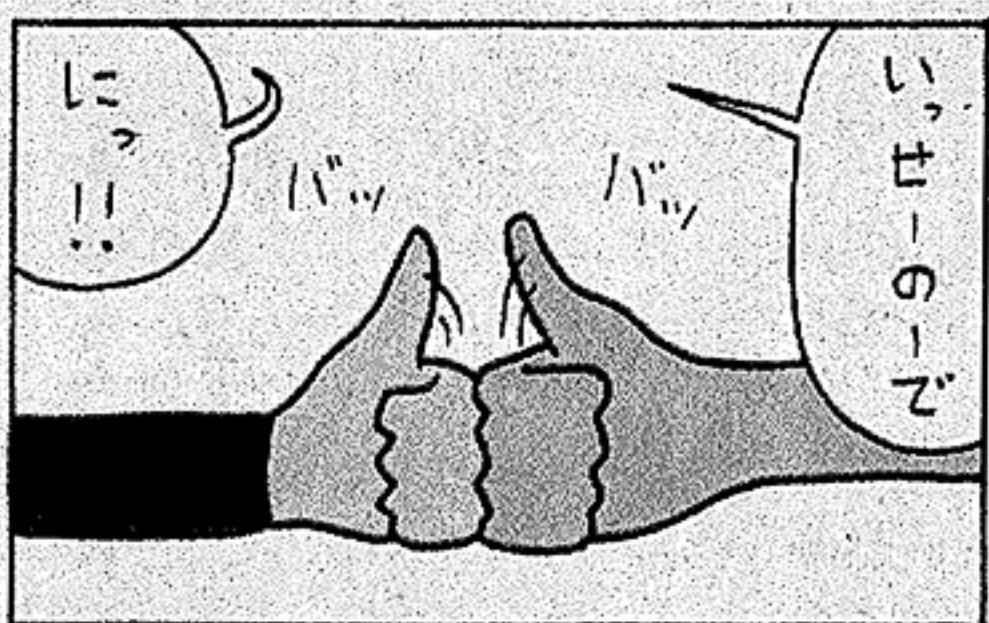
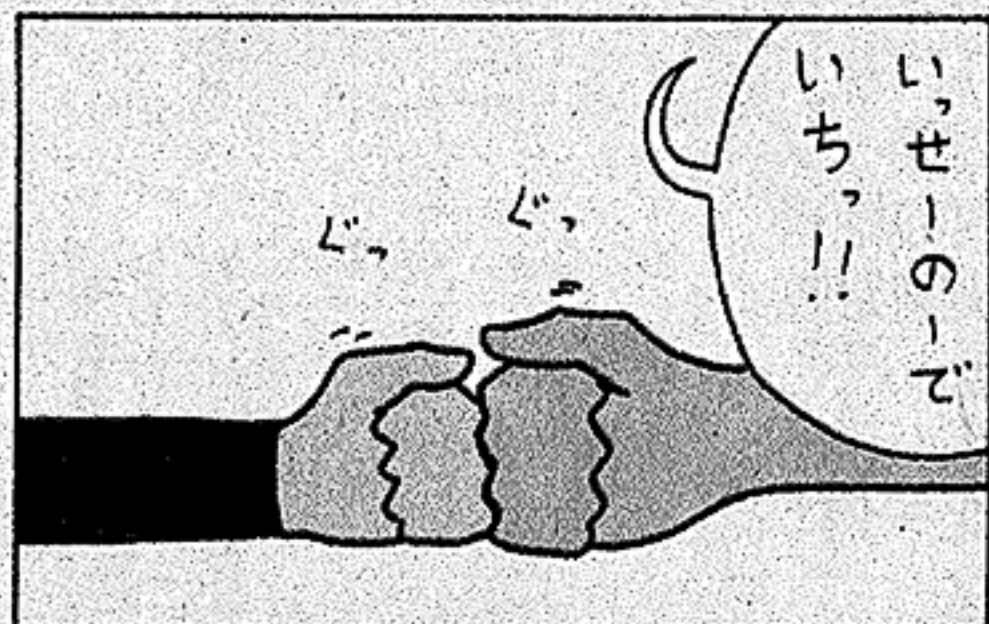
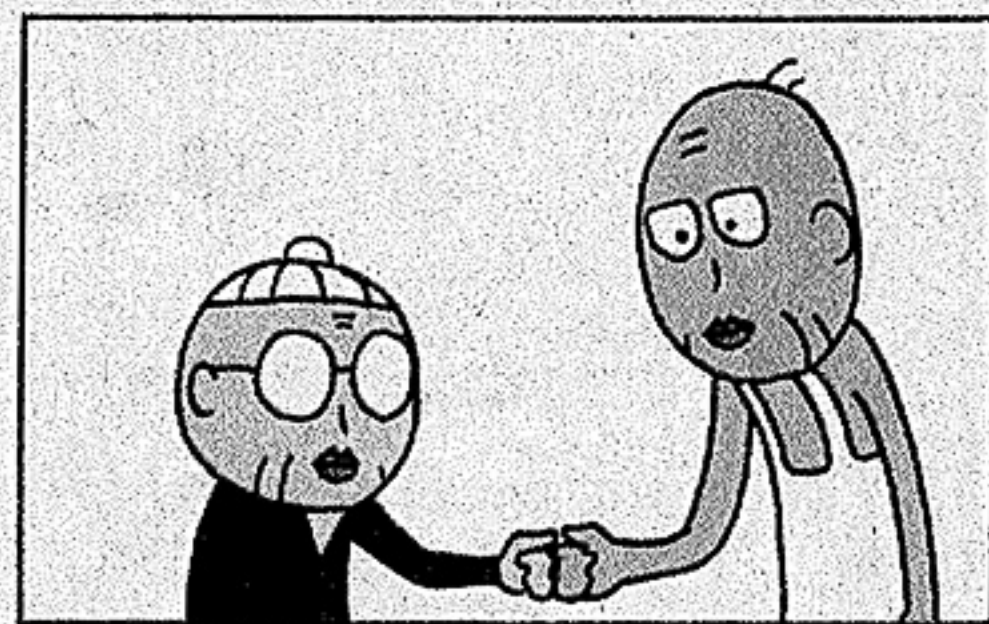
友人と沖縄市から来たという会社員の伊是名早希さん(28)は「自分の死はこうしたいという希望があれば、生活も充実するかもしれない」と笑顔。棺おけに入るコーナーも人気を集め、カメラで記念写真に納まる人もいた。

終活カウンセラーの小浜一恵さんは「病気が悪化した時に延命治療を希望するか、亡くなった時にはどんな送られ方をしたいのか、元気なうちに家族で話し合うことが大切」と話した。

RBCラジオパーソナリティの柳卓さん(62)が講演し、昨年6月にくも膜下出血で倒れた経験に触れ、「死を考えた時、いかに生きなければいけないのかということが分かった」と振り返った。

おはあ
タイムス

大城 さとし



ヘアカラー専門店
ヘアカラーズ



終活カウンセラーの認定資格を取った小浜一恵さん（左）

納得の最期 お手伝い

しゃかい・女性

人生の締めくくりを見詰め備える「終活」に注目が集まる中、終活希望者の話を聴き、専門家とつなぐ「終活カウンセラー」が登場している。終活カウンセラー協会（東京）は、認定資格の初級の講習受講者が3千人に達したといい、県内では3人が認定資格を取った。その1人、小浜一恵さん（46）は北中城村。本業はミュージシャンだが、今後、終活カウンセラーとしての活動に並行して取り組む予定だ。（岡部ルナ）

終活カウンセラー小浜一恵さん

小浜さんは、これまで身内や友人など、身近な人の死に接する経験が多かったという。死後の煩雑な手続きを遺族がこなしているのを見て、生前の準備の大切さを感じたこともあり、人生の締めくくり方は心のどこかで気になっていたテーマだった。

そんなとき、書店で、余命宣告を受け41歳で亡くなった男性が妻とともに死と向き合った日々をつづった本を読み感銘を受けた。そこから関心が広がり、終活カウンセラー協会の存在を知った。「民間資格ではあるけれど、勉強して損はない」とことし1月に初級を受験し合格。秋に上級を受ける予定だ。昨秋、認定資格の勉強を始

「より深く生きてほしい」

めたとの同時期に、父親が余命宣告を受け、今月この世を去った。「本人に死生観を聞いたことも、祖父が亡くなったときどうだったのかを聞いたこともなかった」。終末期の医療は、本人にとつてどんな対応が最善なのかに悩んだ。「周りの誰かが決めるのではなく、本人が決めるのが一番いいと痛感した」。自身自身が送る側の当事者となつてあらためて、終活サポートの在り方を考えさせられた。

認定資格を取った後、友人に終活について話を聞いた。「（死後に向けた備えについて）相談しに行くとき、いきなり葬儀会社ではなく、ワンクッションがほしい」「自分でプランニングできたらいいの」という声があった。墓のことなら葬儀会社、年金などお金のことはファイナンシャルプランナー、相続は弁護士など、その人の悩みと専門家をつなぐ「パイプ役」としてアドバイスができれば。

終活は高齢者だけでなく、若い世代にも関係することだと考えている。「若くても自分のデッドラインを宣告されることはある」。50代で事故で突然亡くなった友人が、きちんと死後の準備をしていた。その友人が自分の人生に満足していた姿が印象に残っているという。「相談してくる人の話をよく聞いて、今を見据えながらできる限りの準備をする、人生をより深く生きるお手伝いをしたい」

終活カウンセラー協会のホームページ内「終活相談ドットコム」では、全国のカウンセラーが検索できるほか、同協会に問い合わせを依頼することも可能。

小浜さんの連絡先は、電話090(3790)8801。

29、30の両日、那覇市久茂地のタイムズビルで、県内初開催の「おきなわ終活フェア2014」が開かれる。参加無料。問い合わせは、電話098(860)3572。

身近な世話焼き的存在

いままぜ終活か、終活カウンセラーの役割は何か、終活カウンセラー協会の武藤頼胡代表理事（東京）に聞いた。

「単にエンディングの準備というイメージがあると思うが、死を見詰めて考えることを通じて、今をよりよく生きる活動のことだ。葬式やお墓の準備などももちろん大事だが、終活は『やり方』ではなく『在り方』。どう生きるか、その姿勢の方が大事」

「昨今目に見えて核家族化が目立ち始めており、高齢者の1人暮らしが増えている。比例して寿命も延びている。人生をどう生きて

終活カウンセラーの役割

協会代表理事・武藤さんに聞く

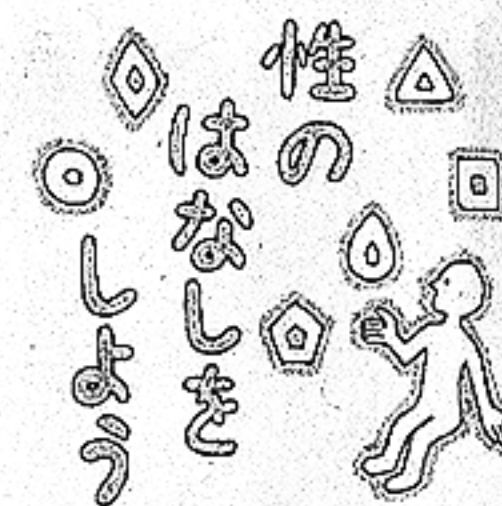
いくか考える人が増えた。若い人も終活には注目していて、東日本大震災の被害を目の当たりにして、当たり前のことだけれど、いつかは死ぬんだと、そういうところから考えている方もいると思う」

「終活カウンセラーとは何か。『どうやって生きていくか、何に対して不安なのかは一人一人違う。まず相手の話をじっくり聞いて、その人の終活とは何かを考えよう。相談者と専門家の間の、葬儀や保険・供養・年金・介護・相続などの基礎知識を持った、世話焼きの近所のおばちゃんイメージだ。構えずに話せる、疑似家族のような役割を担っていたらいいと思う』

「全国のカウンセラーはこのような活動をしているか。『それを直接の仕事として稼ぐ、というふうな意識の人はあまりいない』

「終活について、自分で始められることは。『何が不安なのか、なぜ、何のために終活をしようと思ったのかという気持ちを見詰めることが大事。指針になるものとしてエンディングノートを書くのも一つの手』

「終活にからんで契約トラブルなどの話も聞く。対策は。『終活に限らず、すべてのトラブルに共通することだと思えば、勧められても自分一人ですぐに決めること、同じ事業者に問い合わせさせてセカンドオピニオンを取ることで』



21～22日、沖縄で初（性障害）学会が開催される。この学会に関する研究を推進し、この領域の進歩と発展目的としている。同学会にgid.jp沖縄支部方スタッフ、交流会の多くのスタッフがみんな臨んだ。学会には、全国各地