

終わりではなく、始まるための！

明るい終活。

分らしい生き方”を見つめ直すためのきっかけ作りとして、「終活」が注目されているのをご存じですか？

より良い終焉^{しゅうえん}を迎えるための準備である終活は、
今を、そしてこれからを充実したものにするためにあります。



「終活」——。

この言葉が気になったら、それがアナタの始め時。

自分らしさを探そう！

耳にする機会も増えた「終活」という言葉。みなさんはどんなイメージをお持ちですか？

とかく「自分がいなくなった後の手配をすること」「迷惑をかけない終わり方の準備」と思われがちですが、それはほんの一部にすぎません。

自分の行く末を考えてみると、誰でも多かれ少なかれ不安を覚えるもの。でも、何が不安なのか曖昧なままに、どこから手をつければいいのか困ってしまう人も多いはず。

そんなときこそ、過去の自分を振り返ってみてはいかがでしょう？ これから先のことを考えるのに、「今までの自分って、どうだったの？」というところから始めることが、不安解消へのいちばんの近道だからです。

「終活」は人生の棚卸し。

そうして人生の棚卸しをしてみると、実にいろいろなことが思い浮かんできます。

「若いころに挑戦しなかったけど、そのままになっていたことにトライしてみよう！」「苦勞したかいあつての財産。だからこそ、い

ちばん有効な使い道は？」「あるとき助けてくれた友だちは今どうしているだろう？ 連絡してみようかしら」

つまり、終活とは「人生の終焉を考えることを通じて、自分を見つめ、今をより良く、自分らしく生きること」につながるのです。

「終活」の適齢期って？

ところで終活っていつから始めた方がいいの？ と思われる人もいるでしょう。

今人気の終活セミナーをのぞいてみると、高齢の方はもちろんですが、中には30代の姿も珍しくありません。

団塊の世代に代表されるような年代は、日本の高度経済成長を支え、家族のため、社会のために働きづめでした。一方で、現役バリバリの若い世代もまた、効率やスピードを求められる時代にあつて、自分を振り返る時間を持ちづらいのが実情ではないでしょうか。

終活に、何歳になったら始めるべきという適齢期はありません。言い換えれば、年齢に関係なく、「終活」って何かしらと気になったときこそ、そのタイミングです。

終活のヒント！

エンディングノートをつけてみよう

▶ P.56

モノとお金の整理をしよう

▶ P.58

自分らしい供養スタイルを探そう

▶ P.60

終活セミナーに行ってみよう

▶ P.61



監修

一般社団法人 終活カウンセラー協会
代表理事

武藤頼胡さん

家族をなくした経験から「終活」の必要性を実感。以来、終活カウンセラーの育成に力を注ぐ傍ら、自身も多くの相談者のケアにあたっている。