



—家族に迷惑はかけられない—

最期まで自分らしく生きる

終活のススメ

人間誰しも年老い、やがては天国へと旅立つ。この人生のフィナーレを自分なりの考えで締めくくるため、生前に身辺を整理し、残される者へ迷惑をかけないという「終活」が広がっている。具体的に何をどうすればよいのか、知識と情報をまとめてみた。

「終活」という言葉が聞かれるようになったのはここ数年のこと。「人生の終わりのための活動」を略したと言われ、終末を迎えるに

あたっておこなうのが望ましいことを総括した言葉だ。かつては親の老後は子どもが世話をし、葬儀も子ど

もたちが分担して滞りなく済ませるのが普通だった。それが変化したのは高齢化と少子化、核家族化の進展と言われている。老後を高齢者夫婦、あるいは1人で過ごすのは珍しくなくなり子どもは独立して家を離れ遠距離の地が生活の場になっている家族も多々いる。こうした社会背景が広がるにつれ、まず親の側に「子どもには老後の生活や葬儀などで負担をかけたく

小さな葬儀から大きな葬儀(社葬)まで
創業47年の信頼と実績

ファミリア飛内(株)
病院などから直接斎場に安置可能
(24時間受付)

家族葬ホール	ファミリア白石ホール
グループ会社斎場	ファミリア北12条
	9斎場(市内・近郊)

0120-098-377
札幌市北区北12条西4丁目2番2号 TEL (011)716-8750

どのようなことでも
お気軽にお問い合わせ
下さい



ない」という意識が強まった。そのためにさまざまな面で終末期を迎えるための準備が必要となってきた。

また、高齢者自らも健康と自分らしさを保って老後を過ごすためにも「やっておかなくてはならない」と積極的に取り組んでいる事例が増えている。

典型的なのが葬儀費用の積み立てだ。これは高齢化の進展とともに葬儀社や保険会社などがさまざまな形のプランを用意し、万一の

場合は積立金で葬儀一切をまかなうというもの。

ほかにも衣類や家具などさまざまな生活用具、書籍といった物を処分する「生前整理」やエンディングノートの作成、墓の営繕といったことも終活に含まれるとされる。

最近では先祖代々の墓があっても、新たに自分だけ、夫婦だけの墓を生前に建立する人もいる。まだ多くはないが、墓どころか葬儀そのものを生前におこなう例さえある。これも「親族や知人に自分らしさを伝えておきたいという願いを込められるから」というのが理由のようだ。

最近では「やっておかないではならない」ことばかりではなく、身辺を整理し、健康を保持しながら、改めて趣味やボランティア活動に取り組み、老後をより豊かに生きようとする人も増えている。つまりは終活を

終活カウンセラーを目指す受験者が急増。職業は葬儀、弁護士、僧侶、介護士など多岐にわたる



「終活フェア」のイベントも急増。葬儀用具の実物展示もある

楽しむという考え方も広がりつつあるのだ。

その一方で、終活に取り組みたいが「何をすればいいのかわからない」とか「何から始めるのが自分に合うのだろうか」といった手探り状態の人も少なくないようだ。

こうした人々をサポートする専門職として最近、注目されてきたのが「終活カウンセラー」。終活に関してじっくりと話を聞き、それぞれが持つ悩みを見極める。そして、相談者が取り組む的確な終活は何かをアドバイスし、具体的な方

法も提示してくれる。

すでにこうした専門職が加盟する組織である一般社団法人終活カウンセラー協会（本部・東京都品川区）が発足しており、講習会を開くなどして人材の育成に力を入れている。

同協会は「終活は人生の終焉を考えることで自分を見つめ、今をよりよく自分らしく生きる活動」と位置付け、高齢者が不安なく生きるための知識をカウンセリングを通して提供。各分野の専門家などへの紹介もしている。

弁護士や僧侶、ファイナンシャルプランナーなどを講師に招いて全国各地で講習会を開いており、筆記試験の成績に応じて各レベルの終活カウンセラー認定資格を付与している。この資格取得によって相続、遺言、保険、葬儀、墓、介護、健康などに関する知識が得られる。

経済産業大臣許可



全日本葬祭業協同組合連合会・北海道葬祭業協同組合

札幌葬祭業組合

青柳(株) ☎011-784-7300
 (株)博善社 ☎011-512-1111
 (株)千恵公益社 ☎0123-23-2309
 (株)琴似葬儀社 ☎011-611-5650
 (株)極楽堂はなや ☎011-561-0909
 (株)札幌北葬 ☎011-763-2424
 (有)永蓮 ☎011-789-4444
 (株)中央葬儀社 ☎011-685-3336

北日本葬祭(株)鳩苑 ☎011-661-3351
 中瀬葬祭(有) ☎011-751-5378
 (株)アイシンセレモニー ☎011-694-1194
 (株)石狩葬儀社 ☎0133-72-4444
 (有)北野葬儀社 ☎011-382-2332
 (株)公益社 ☎011-242-4242
 (一社)札幌斎場 ☎011-821-0631
 (株)札幌中央葬祭 ☎011-781-4242

(株)札幌倫理社 ☎011-873-7030
 (株)セレモニーはるか ☎011-898-9999
 (株)葬祭総合センター ☎011-784-7878
 (株)第一葬祭 ☎011-872-3284
 北海葬祭(株) ☎011-561-3344
 (株)博愛社 ☎011-552-1111
 (有)福塚葬儀社 ☎011-511-1939

お申し込み・お問い合わせは上記組合加盟店へ