

# 自分の思い伝えよう

# どう生きたいか心の整頓を

とくしま  
終活事情

(8)



終活力ウンセラー協会代表理事

武藤頼胡さんに聞く(下)

に出てきて、故人をして  
のぶ時間もない。

私の母が亡くなつた  
とき、母だったらこんな  
葬儀がいいかなと一  
生懸命に考えた。だが、  
亡くなつた後では  
母の思いを聞くことが  
できない。これで良かつた  
話しておけば良かつたとい  
う心残りはあつた。

親が病院で亡くなる  
と、自宅に連れて帰る  
か、葬儀社の安置所に  
行くかといった選択を  
迫られる。私の場合は、  
泣いている時間もなかつた。  
準備をしていないと、やらなけれ  
ばならないことが次々

最低限、自分の思い  
は家族に伝えておいて  
ほしい。私はこう生き  
たいと話しておけば、  
残された家族にとって  
指針になる。例えば  
「兄弟仲良くやつて  
ね」と話しておくだけ  
でも、相続争いになり  
かけたときにお母さん  
と争いを避けられるかも  
しれない。

終活をせずに自分の  
意思を示せなくなつた  
とき、周囲はどうして  
あげたらいいのか分から  
ない。特に相続は、  
もめる原因になる。一  
番不幸なのは、子ども  
たちの意見が合わない  
場合。それぞれが最善  
と考えても、親の意思  
が分からないので時間

だけが過ぎてしまう。  
そもそも親の財産をど  
うするかは、親が決め  
ること。もめ事の原因  
は取り除いておく方が  
いい。

細かな話だが、銀行  
の口座番号が分からな  
い、定期購入していた  
商品がいつまでも届く  
といった手続き関係で  
困ることが多い。私の  
場合は印鑑がどこにあ  
るのか分からなくて、  
探すのに時間を要し  
た。

子どもから親に終活  
の話題を切り出す際  
は、いきなり葬式や墓  
について聞くのではなく  
く「どんなことを大事  
にしてきたの?」「こ  
れから、どこに行きた  
い?」といった身近な  
話題から入るといい。

親や自分の配偶者の  
友人を知っているだろ  
うか。誰を葬式に呼ん  
だらしいのか、連絡先  
は分かるのか、案外、  
知らないものだ。私は  
85歳の父親にやつとボ  
ツリポツリと聞き始め  
たところ。「昔、何が  
好きだったの」と聞い  
掛けると「もう一度野  
球を見に行きたい」と  
いう話が出てきた。野  
球が好きなんだ、知  
い。

つているようで知らない  
からやつてみよう。自  
分が終活の価値を感じ  
ないのに勧めるのはおか  
しいのではないか。自  
分の終活をやってみ  
れば、こんなメリット  
があるのかと気付いて  
親に言いやすくなる。  
エンディングノート  
は、書き上げるのが目  
的ではなく、「人生の  
棚卸し」をしながら未  
来について考えるため  
のものだ。親が高齢に  
なると自分でエンディ  
ングノートを書くのは  
大変だが、興味を持つ  
て親の人生観を聞き出  
しているうちに、親の  
希望ややりたいことが  
分かってくる。

家族に迷惑をかけた  
くないという理由で終  
活を始める人が多い。  
なぜそう思うのか。そ  
れは家族への愛情や感  
謝の気持ちがあるから。  
終活という言葉に反応する人は、残された家族のために何かし  
なればと思つている  
人。家族に全てを任せ  
ると決めることも終活  
になる。どのように生  
きたいか心の整頓をし  
て、家族に伝えてほし