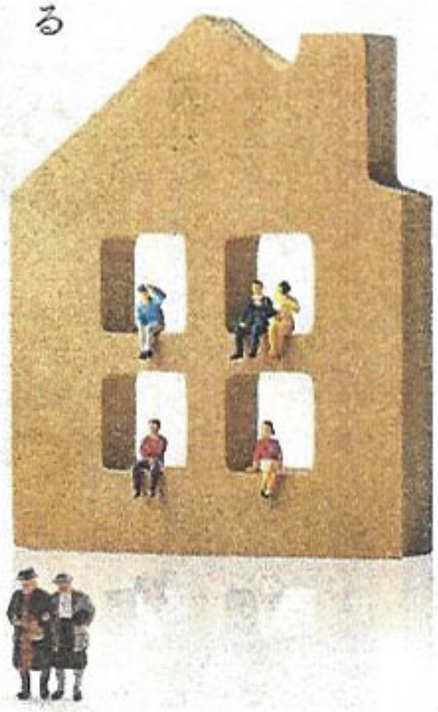
家族と共に終活を考える

終活のすすめ巻頭寄稿

武藤頼胡さん

一般社団法人
終活カウンセラー協会
代表理事

人生の終わりのための活動、略して「終活」。自分の人生をいかに終えるか。やがては訪れる死を意識した時、人は最期を迎えるためのさまざまな準備に思いを巡らし始めます。しかし「何から手を付ければ…」。戸惑いや疑問も生じます。終活に関する抽象的な悩みの中身を見極める「終活カウンセラー」を育成している一般社団法人終活カウンセラー協会代表理事の武藤頼胡さんに、自らの体験を交え、家族と共に考える終活の大切さについて寄稿していただきました。



人生100年時代

「人生100年時代」という言葉をよく聞きます。今、日本には100歳以上の先輩方が約7万人いらっしゃいます。本当に人生は100年時代になりつつあります。でも残念ながら東京の巣鴨などでアンケート活動をしていると「もういいわよ、そんなに長く生きても子供が大変だし」などとおっしゃる方が多いのも事実です。50歳手前の私には分かるような、分からないような。その反面、先日お亡くなりになった樹木希林さんが、以前新聞の手記で「人間はいつかは死ぬのではなく、いつでも死ぬんです」と書いていらっしゃいました。そう。死ぬ時期は選べません。これも事実です。終活とは人生の終焉(しゅうえん)を考えることを通じて自分を見つめ、今をよりよく自分らしく生きる活動です。いつ訪れるか分からない、先にある不安を元気な今のうちに考え、解消して「今をしっかり生きましょう」。これが終活のコンセプトなのです。

母の死、後悔の連続

私の母の話で大変恐縮ですが、母は11年前、がんで亡くなりました。まだ64歳でした。がんの告知をされたのは亡くなる9カ月前。その時私は「病気って診断された時から病気になるのだな」と思いました。もちろん告知は突然です。もう治らないがんでした。母は入院中、地元に帰りたいと言うので病院を転院しました。まだ自分でお手洗いにも行き、ご飯も少しですが食べていたことから、8月でしたので「年内は大丈夫だろう」と思い決断しました。

ところが、病院を移って1週間で母は亡くなりました。何も準備していなかったので、その瞬間からやることがたくさんありました。霊安室もない小さな医院で、朝の5時に亡くなって「お昼までは居てもらって大丈夫ですよ」とのことでしたが、すぐに、使っていた呼吸器の片付けや隣のベッドの掃除も始まりました。病床も少ないのでしょうがないことでしたが、私たちは右往左往するばかり。当時はスマートフォンもなく、電話帳を開いて上から順番に葬儀社に電話をしました。

私は全く泣きませんでした。いや、泣く時間がなかったのです。それからも後悔の連続でした。お葬式も一生懸命、母のことを思い執り行いました。おそらく「こうしてほしいのでは?」と想像しながら。でも、それが正解だったかは分からないのです。何も聞いていなかったので、今になっても「あれでよかったのか?」など、たまに考えます。でも、このような縁起でもない話は、元気な今だからこそできるのです。母は余命を宣告されました。そして入院生活が始まり、もう家に帰れないと分かっていた私たち家族は、母の持ち物を整頓していて貯金通帳を見つけました。私は「このお金どうしたいの? 誰にあげたいの?」とは

元気な「今」が話すチャンス

母に聞けませんでした。まして「お葬式はどうしたいの?」とは口が裂けても言えませんでした。

自分自身が向き合う

元気な今だからこそ家族と話すチャンスなのです。家族と話すきっかけはたくさんあります。例えばエンディングノートを使う。よく50代、60代の方から「親にどうやってエンディングノートを書いてもらえばいいですか?」と相談を受けます。その時には「まずは自分がエンディングノートを使って、自分自身の終活に向き合ってください」とお伝えします。お友達に「おいしいラーメン屋知ってる?」と聞かれたとき、食べたことのないお店を教えますか? 自分が食べておいしかったから、「○○ラーメンおいしいよ」と言えるのではないですか。同様に、ご自身が自分の終活方法としてエンディングノートに向き合うと、良いところも悪いところも分かって、自然にご両親にお話ができます。あとはタイミング次第です。

一緒に見て、感じて深まる絆

ぜひ終活のイベントにも家族で足を運んでください。一緒に見る、一緒に感じる。これが一番です。核家族化の日本社会。家族とのコミュニケーションをどうするのか、これがテーマになっています。「離れているとき胸の内をすぐに話すことが難しくて…」とよく聞きますが、きっと大丈夫です。受け止めてもらえます。家族なのだから。私はこの終活を通じて、皆さまとご家族との絆がもっと深まるように心から祈っています。

PROFILE 武藤頼胡(むとう・よりこ)

1971年生まれ。一般社団法人終活カウンセラー協会代表理事。リンテアライン株式会社代表。明海大学ホスピタリティツーリズム学科外部講師。「終活カウンセラー」の生みの親。自身も終活カウンセラーとして活動しながら、「終活」についての大切さを広く訴えるため、毎月、東京の巣鴨、浅草でアンケートを実施している。「終活」という考えを普及すべく、メディアへの掲載も多数。8月に初の著書となる『元気なうちから始める!こじらせない「死に支度」』(主婦と生活社)を出版。

PRESENT

武藤頼胡さん著書

元気なうちから始める!こじらせない「死に支度」抽選でプレゼント!!

3名様

- ●応募方法 はがきに左記要領でご記入の上、郵送ください
- ●応募締切 平成30年11月9日(金)必着
- ●当選者発表 発送をもって代えさせていただきます

郵便はがき
〒840-8585
佐賀市天神3-2-23
佐賀新聞社営業局
「こじらせない『死に支度』プレゼント」係

■郵便番号
■住所
■氏名(フリガナ)
■年齢
■電話番号

※お寄せいただいた個人情報は、賞品の発送およびそれに伴う必要事項の確認に利用させていただきます。また、個人情報は同意を得ることなく、佐賀新聞社および業務委託先以外の第三者に開示することはありません。