

# 今をよりよく生きる 「終活」考



「終活、ということばが広く知られるようになってきた。人生の終末にどのような生き方を選択して過ごすか。エンディングノートなどを活用して取り組む人も増えている。基本的な考え方と葬儀、お墓について終活カウンセラー協会代表理事の武藤頼胡さんに聞いた。



武藤 頼胡 さん

（むとう よりこ）一般社団法人終活カウンセラー協会代表理事。一般社団法人日本相続コンサルティング協会理事。明海大学ホスピタリティーズリズム学科外部講師。

## 人生の棚卸しをして今を見つめ 自分らしく、よりよく生きるライフスタイル

この1年で終活が浸透してきたと武藤さんは感じている。

「全国各地で終活セミナーを行っています。1年前は終活を知っている人が2、3割。約7割の人が知らない状況でした。それが今、どの会場でも約9割の方が知っています。この1年でかなり理解されてきました」  
そもそも終活とは何か。終活カウンセラー協会の定義では、

「人生の終末を考えることを通じて今を見つめ、自分らしくよりよく生きる活動」となっている。

「終活と聞くと、死を迎える準備のようにとらえる方がいらっしやいます。そうではなく、よりよく生きる」ことが主目的です。人生の棚卸しをし、それをきっかけに今後の生き方を様々な考え、行動に移る。終活カウンセ

セラールは、そのとき一緒に考えサポートできるよう、相続、葬儀、介護、墓、年金などの知識を持ち、必要な場合は専門家につなぐ役割をします」

終活について、具体的に何をすればいいのかわからない人もいます。武藤さんは第一歩としてエンディングノートを書くことを勧める。

エンディングノートは、自分が生きてきた道を振り返り、今からしっかりと生きていく道標として書き留めるノート。書店でも販売されているが、企業が顧客用に無料配布したり、自治体がホームページからダウンロードできるようにしているところもある。簡単に入手できるようになってきている。

「調査してみると、エンディングノートを書きたい人は約50%と多いのですが、実際に書きはじめたり、書き終えた人は6%に過ぎません。手に入れたけれども書き進んでいないのが現状のようです」

書き方として、最初から順番に埋めていこうとするとなかなか進まない。好きなところ、書



武藤さんが終活セミナーで配布する「終活準備ノート」。エンディングノートを書く前のトレーニング用として使っている

きやすいところから埋めていくと気軽になると武藤さんはアドバイスする。

「エンディングノートを書き進めるといういろいろな気付きがあります。漠然と不安だったことが整理され、具体的に把握できるようになる効果が大きいです。」

かつては人生のエンディングについて考えることは縁起でもないとしてあまり勉強されてきま

せんでした。けれども時代が変わり、家族に迷惑をかけないようエンディングノートに関心を持つ人が増えました。エンディングノートには様々な種類がありますが、どれも具体的な質問目があります。答えていくと自分はこう考えていたんだと整理が付き、思いを確認できるので、そこから調べたり、問い合わせたり、考えて行動するよ

うになるので、エンディングノートは「活動指針ノート」となります」

エンディングノートを書いたら、次のステップは継承者に伝えること。ノートを書いても誰にも知らせたくないと思ってしまう可能性もあるからだ。

「いい終活をするために、セミナーへもご夫婦、できれば親子で参加することを呼びかけています。子どもを巻き込んで次に伝えることが大切だからです。そしてなぜこう書いたか、その背景や理由を話しておくその後々トラブルになりにくくなります。意思や意図を伝える努力も必要です」

よくない終活は、恨みを書き遺すこと。エンディングノートで「葬儀に呼ばないリスト」なども見られるが、書いたことを後で知られると問題になる可能性も。やはり感謝の心で豊かな終活を目指したい。

「終活は興味のあるなしに関係なく誰もが関わることです。だからこそしっかりと向き合って前向きに進む姿勢が大切」と武藤さんは語る。

# 継承者と一緒に考えるのが お墓選びの大切なポイント

お墓を取り巻く問題は多い。自分が入れる墓があるかどうか、お参りしやすい場所にあるか、そしてどんな墓の形態を希望するか……。このお彼岸にじっくり考えてみてはいかがだろうか。

墓は終活の中でも大きなテーマの一つ。武藤さんへの相談では継承問題が一番多く持ち込まれるという。

「お墓が遠方であり、自分が高齢になって墓参りに行けなくなると、子どもたちが住んでいる近くに移したいという相

談が多いですね」

手続きは役所などで教えてくれるが、檀家になっている寺とのつき合い方でアドバイスを求められるそうだ。

墓は引き継がれるもので、自分だけの問題ではない。そのため墓の大切さも同時に伝えてい

く必要がある。

「お墓参りをする親の姿を見ることで子どもたちもお墓に対する思いが自然に身につきます。反対に、親が墓参りをしなければ子どもも行かなくなります。まず親がお墓を大切にすることを伝えることが大切です」

これから新たに墓所を求める場合、値段優先で相談する人が増えている。

「まず散骨を教えてくださいという方がいます。話をよく聞いてみると、散骨イコール安いのではないかというケースがほとんどです。お墓の形態は、実は多種多様です。値段だけで考えるのではなく、まずどの形態のお墓にするか把握することから考えるべき、とアドバイスしています。一般的な寺院墓地をは

じめ堂内霊廟、永代供養墓、合同墓など様々でその中でもまた多様な墓の形態があるのです。自分の、そして家族の希望にかなうお墓をしっかりと選びたいですね」

墓選びのポイントは「値段、場所、形態」の3つ。すべて揃えばベストだが、そうならない場合も多い。そのときに3つのどれを優先するかを決めておくとういと武藤さんはアドバイスする。

同時に業者選びも大切だ。住まいを選ぶときと同じように、しっかりと見せてくれる業者ほどいいという。

もう一つ大切なポイントを武藤さんが指摘する。

「自分の世代だけで決めずに、お参りをしてくれる継承者と一緒に探すことをお勧めします。自分は気に入ってお墓を買っても子どもが遠くからお参りしてもらえないようではいいお墓選びとはいえません。ちょうどお彼岸ですから家族が集まってお墓参りをして、継承者にお墓の大切さを感じてもらおう終活をしましょう」

もしも自分のお墓を作るとしたら何という文字をきぎみますか？



言葉をご記入ください

「終活準備ノート」で見つけた墓石に自分らしい字を刻むとしたらなんという字か、という問い。自分らしさとは何かを考えるきっかけになる

# 自分らしい葬儀について 考えてみることの重要性

葬儀の形態が大きく変化している。一般葬から家族葬、直葬など様々だ。ここでも自分らしさがキーワードとして見えてくる。事前相談と家族に伝えておくことの大切さが浮かび上がってきた。

「近年、葬儀を簡単にすませようとする傾向が見られますが、自分が生きてきた証の最後の儀式が葬儀です。そのことを大切に考えた葬儀スタイルを選びましょう」

武藤さんは簡単な葬儀では、生きることや生死が人にとって

軽くなってしまうのでは、と懸念する。

「直葬や家族葬で安くすませようという考えもありますが、後で知った人が1年ほど家にお参りにくることがあるので、その対応も大変です。葬儀費用だけで決めず、後のことも考えて

葬儀を選ぶのがよいでしょう」とはいえ、費用は大切なポイントだ。

「2010年の葬儀平均額は199万円。車1台分に相当すると考えてみましょう。車選びでは、まずパンフレットをもらい、相談して試乗し、見積りをもらって検討します。葬儀は同じような金額ですが、10分くらいで決めてしまうことが多いです。自分にあつた葬儀を見つければ、ゆっくり事前相談することが重要となります」

事前相談は3、4社回ることを武藤さんはアドバイスする。「葬儀業者は、専門葬儀社、互助会、会社の一部門事業者に大別されます。それぞれ特徴があるので、話をよく聞いてみましょう。相談すれば無料で大まか

な見積りがもらえます。見積書を見るポイントには、自分が読んで分かるかどうか。棺の商品名などを書いてあっても一般人には理解しにくいものです。読んで自分が理解できる見積書であれば、後でトラブルになるリスクが低くなります」

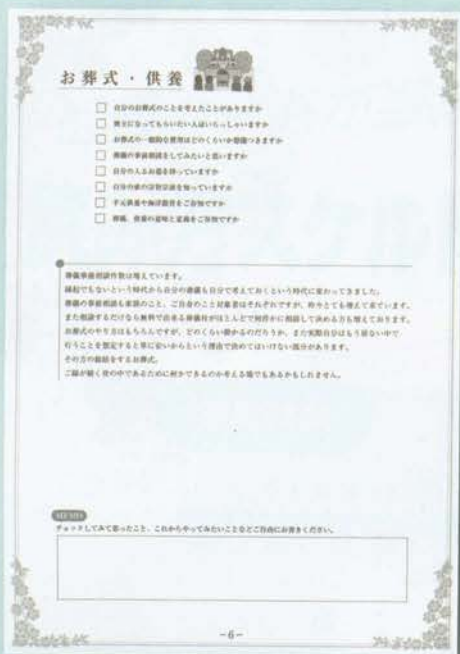
葬儀も家族を巻き込んで考えを伝えておくことが大切。事前相談でいくらか支払って会員になっても、家族が知らなければ無駄になる。

「葬儀の中心は故人様ですが、支払うのは喪主。自分の葬儀は自分がいないことを忘れずに考えましょう。親戚の中で発言権の強い人が自分の知り合いの葬儀社を紹介してトラブルになるケースを見かけます。まわりに伝えておくことをお忘れなく」

葬儀とは何か。武藤さんは故人の最後の願いを聞く場ととらえている。

「死としっかり向き合う時間をつくらないと人の継承も危うくなります」

終活で、自分の葬儀についてもしっかり考えることが必要だと武藤さんは説く。



葬儀の形態はどうするか、そして中心人物は誰で、誰に何をしてもらいたいか……。エンディングノートの質問に答えていくことで自分が望んでいる葬儀が見えてくることがある