

では、私自身のことをいえば……。57歳。夫なし子なしの独身、ひとり暮らし。いわゆる「おひとりさま」だ。もし家中で息絶えたら誰が発見してくれるだろう。死後の手続きは? いや、それ以前に、寝たきりや認知症になつたらどうしよう。漠然とした不安はあるし、考えなくちゃいけないことが山ほどある: とともにわかっている。だけど、「今はまだ」「そのうちに」と、考えることを先延ばしにしてきたのが正直なところだ。

そんなとき、編集部から「終活セミナーに行ってみませんか」というお誘いが。葬祭関係の会社や保険会社、各種団体、自治体など、いろいろなところが終活セミナーを開いていて、盛況なのだとか。「どんなことをするのだろう。何を教えてくれるのか」。これもいいチャンス、と会場に出向いてみた。

私は小さな葬儀でいいわ。



葬儀会社主催のセミナーでは、葬儀のトラブル事例の解説なども行われた

まず訪れたのは、葬祭会社のJA東京中央セレモニーセンターが開催する終活セミナーで、会場は東京・杉並区にある真峰庵というお寺の集会ホール。啓蒙活動と一緒に顧客の掘り起こしという狙いもあるためか、入場無料。ペットボトルのお茶付き。セミナーは全3回。1回目は「相

□ 棺もピンから

この回のテーマで参加者の関心が最も集まつたのは、葬儀の費用について。日本消費者協会の調べによれば、葬儀にかかる費用の平均は約200万円だとか。祭壇・葬儀の基本プラン

では、「終活」がブームだという。就職活動の「就活」、結婚相手を探す「婚活」、そして、人生の終わりに向けて準備をするのが「終活」。新聞やテレビでも終活という言葉をよく目にすると、書店に行けば、万一に備えて自身の希望を書き留めておくための「エンディングノート」がズラリ並んでいる。かつて死を語ることは縁起が悪いとされていたが、今はそのタブーもなくなり、むしろ、死や自分の終末について積極的に考えようという人が増えているのだ。

元気なうちに、人生の終末に向けて計画を立てておきたいという人が増えている。そんなニーズを受け各地で開催される「終活セミナー」には、さまざまなスタイルがあるようで……

葬儀や
お墓のこと
考えて
いますか?

話題の「終活セミナー」で エンディングに備えよう

元気なうちに、人生の終末に向けて計画を立てておきたいという人が増えている。そんなニーズを受け各地で開催される「終活セミナー」には、さまざまなスタイルがあるようで……

取材・文 福永妙子 ふくなが たえこ／フリーライター



©BLOOM image/amanaimages

「終活カウンセラーとは、終活に必要な幅広い知識をもち、相談者の悩みがどの分野にあてはまるか見極め、アドバイスする終活の案内人です」と、代表理事の武藤頼胡さん。受講者は当初、葬儀や介護に携わるプロが多かったが、最近は主婦をはじめ、一般の人たちの割合が増えている。仕事のための資格取得とうより、やはり自分自身のために知識を得ておきたいということか。

今、「終活」がブームだという。就職活動の「就活」、結婚相手を探す「婚活」、そして、人生の終わりに向けて準備をするのが「終活」。新聞やテレビでも終活という言葉をよく目にすると、書店に行けば、万一に備えて自身の希望を書き留めておくための「エンディングノート」がズラリ並んでいる。かつて死を語ることは縁起が悪いとされていたが、今はそのタブーもなくなり、むしろ、死や自分の終末について積極的に考えようという人が増えているのだ。

そんな状況を反映してか、終活の専門家を育てる機関もある。一般社団法人終活カウンセラー協会では、これまでに1000人以上の終活カウンセラーを誕生させている。

「終活カウンセラーとは、終活に必要な幅広い知識をもち、相談者の悩みがどの分野にあてはまるか見極め、アドバイスする終活の案内人です」と、代表理事の武藤頼胡さん。受講者は当初、葬儀や介護に携わるプロが多かったが、最近は主婦をはじめ、一般の人たちの割合が増えている。仕事のための資格取得とうより、やはり自分自身のために知識を得ておきたいということか。



このセミナー以外に、参列者の数で変わることもある。お布施（戒名料・お経料）、借りたお寺などの場所代は別料金で、すべてを合計すれば、葬儀費用はけつこうな金額になる。「うちの菩提寺の会場代は安いけど、日頃から結構なお布施をしているんだよ」「戒名つけてなんでこんなに高いの?」と、次々声が上がる。

ごくシンプルな葬儀の場合でも、火葬するだけでお金はかかる。東京の場合、都営の火葬場で5万4600円、民間で5万9000円。控室を使えば利用料も加算される。

遺体を納める棺もタダではない。火葬するだけでお金はかかる。東京の場合、都営の火葬場で5万4600円、民間で5万9000円。控室を使えば利用料も加算される。

この回のテーマで参加者の関心が最も集まつたのは、葬儀の費用について。日本消費者協会の調べによれば、葬儀にかかる費用の平均は約200万円だとか。祭壇・葬儀の基本プラン

なら10万円前後から。タダである世に行けるわけではないのだ。

「どんな葬儀がしたいかをエンディングノートに書き記しておけば、どれだけの金額を残せばいいか計算できます。また、遺された人は短時間のうちに多くのことを決めなくてはなりませんが、「こうしてほしい」と明確な意思を伝えておくことで、負担を減らすことができる。これも思ひやりです」と、内田さん。

年齢の高い参加者が多いためか、「自分が死ねば墓を守る人間がない。永代供養はどうすればいい?」と、質問も現実的で切実だ。

途中、お茶菓子をつまみながらの休憩をはさんで2時間。「死」や「葬式」について話しながらも、井戸端会議の雰囲気で、表情も明るい。内田さんは、「お葬式も、世界で一つの自分らしいものにすることができる」と話す。生前、鉄道会社に勤めていた方の



葬儀では、電車とレールを模した祭壇を設えたという話には、そんな葬儀も可能なかと心が躍った。ただ、

□ 漠然とした
不安はあるけど

私は小さな葬儀でいいわ。

私自身は自分の葬儀について、まだイメージはわからないのだが……。

■ 難解な用語にたじろぐ

大学の公開講座でも終活は取り上げられている。次に訪れたのは明治大学・駿河台キャンパス。同大学の生涯学習拠点・リバティアカデミーの企画「おひとりさまの終活」という講座に参加してみた。

ちなみに、90分講義が全8回で、受講料は2万円。リバティアカデミー会員として3000円がかかる。一人会員として3000円がかかる。相続や遺言などの法律問題から、健康や医療、終の住処、介護保険や在宅ケアのあり方まで、学ぶ内容は多岐にわたる。法律関係の講師は法学部准教授の星野茂先生。それ以外は、中澤まゆみさんが講師を務める。おひとりさまの担当の最

終回の講義で、受講者は約20人。先日訪れた終活セミナーは高齢者が多かったが、こちらは60~70代が中心。私より若い40代のおひとりさま女性もいる。やはり女性が多いか

と思いまして、男女はほぼ同数。事務局によれば、妻に促されて受講している男性も何人かいるとか。今はまだおひとりさまでなくとも、「あなたも準備をしておいてね」とお尻を叩かれてきたのかもしれない。

講義最終日のテーマは「自分の意思をどう残す」。エンディングノートの書き方、活用の仕方を実践的に紹介したのち、リビングウイル(終末期医療やケアに関する事前指示)にも話は及ぶ。自分が不治の病になつたり死期が迫つたりしたとき、告知してほしいかどうか。延命のための人工呼吸器をつけるかどうか――。

おひとりさまにとって、自分の希望を具体的に書き記しておき、家族や信頼できる人に置き場所を告げるか、預けておくことを勧めると中澤さん。死よりも恐ろしいのは認知症になること。判断能力がなくなつたとき、

本人に代わって財産管理、介護や医療の契約を行う「成年後見制度」や、判断能力があるうちに自分で後見人を選べる「任意後見」の制度について、詳しく解説される。また、日々の暮らしに不安が出てきたとき、

お金の管理、預金通帳や印鑑の預かりなど、自治体の社会福祉協議会が有料で行っている「あんしんサポート制度」についても教わる。

まるで大学の講義のようだ。それに代わって財産管理、介護や医療の契約を行う「成年後見制度」や、判断能力があるうちに自分で後見人を選べる「任意後見」の制度について、詳しく解説される。また、日々の暮らしに不安が出てきたとき、

おひとりさまにとって、ある意味、死よりも恐ろしいのは認知症になること。判断能力がなくなつたとき、

本人に代わって財産管理、介護や医療の契約を行う「成年後見制度」や、判断能力があるうちに自分で後見人を選べる「任意後見」の制度について、詳しく解説される。また、日々の暮らしに不安が出てきたとき、

おひとりさまにとって、ある意味、死よりも恐ろしいのは認知症になること。判断能力がなくなつたとき、

本人に代わって財産管理、介護や医療の契約を行う「成年後見制度」や、判断能力があるうちに自分で後見人を選べる「任意後見」の制度について、詳しく解説される。また、日々の暮らしに不安が出てきたとき、

今62歳。83歳で死ぬとして、あと21年をどう生きるか、具体的に考えるようになりました

■ 健康なうちから始めたい

夫婦もいつかは「おふたりさま」から「おひとりさま」になる。そうはいつても、今、家族と一緒にいる人と、ずっとひとりでいる人とは、不安のレベルも違うのではないか。

50代独身の私自身、何かあったときには、誰に託せばいいのかわからぬ。遠くに暮らす甥や姪たちには、絶対に面倒をかけたくないし。

そんな思いも抱えつつ、次に訪ねたのは、横浜市にあるNPO法人「いのちとこころ」が運営する「終活・看取り・おひとりさま生活支援室」だ。ここでは、おひとりさまの人生設計を、エンディングノートに沿いながら支援している。

たとえば「認知症になつたとき困らないようにしたい」「今、暮らす家で最期を迎える」といったなど、おひとりさまの抱える不安や相談から解決の道を探り、専門家とも連携しながら有料で必要な支援をする。身辺整理や終末に際しての看取り、任意後見の受任も引き受ける。

代表の出口明子さんは、今のように終活が話題になる10年以上前から、自分らしい最期や葬儀についてあらかじめ考えておくよう提唱し、「記入式『さよならのデザイン』ノート」



明治大学の公開講座は2011年秋の初回が好評を博し、今回で4回目の開講

を出版している。今でいうエンディングノートだ。また、墓地の見学会、故人の思いを反映させたオリジナルの葬儀もプロデュースする。

この支援室で、毎月1回開かれているのが「おひとりさまの終活サロン」(第4土曜日・10時~11時30分)。参加費は1000円。ここは参加者同士が終活について語り合う場だ。

終活準備をすでに始めている人が、これから始めようとする人の不安や悩みを聞いて、自分の経験を話したり、逆に、思いもしなかつたことに気づかされたり。互いに語り合いながら、自分の終活に活かす。おひとりさまの終活サロンは、メンバーが相互に支え合う、サポートセンターの役割も担うそうだ。まるで仲間作

りができるサークルのよう。こ

ういう場があると心強い。

ほかにも、ウオーキング教室や歌の集いも開

かれているが、すべて終活につながっている。

というのも、「健康な体作りと病気の予防」は、おひとりさまの終活の大きなテーマ。出口さんは、

が自立するには、ます健康で強い体であること。

歩かないと、歩行機能は衰え、

それが転倒、骨折、寝たきりになります。体の機能を衰えさせないためにも、歩くこと。また、ひとり暮らしだと声を出さなくなりがちですが、歌うことや大きな声を出せば

脳を刺激することができます。唾液も出て、嚥下障害の予防にもなります

なるほど、これも終活なんだ、とうになりました

知らないことがいっぱいあることに驚いたが、「こういう解決法もあるのだ」と知ることで、漠然とした不安が安心に変わっていく。終了した回の講義も聴いてみたいと思った。



難しい制度の説明も、聞きもらすまいとメモを取る受講者たち

嬉しかったこと、つらく悲しかったこと、

でも、自分が何歳まで生きるか、健康寿命はそれより10歳少ないと想定して、やりたいことや予定を

りたいことや予定を書き出し、ライフラインというグラフを描くのだという。

この先のことについて、

書き出すのだが、みなさんなかなか筆が進まないそ。中澤さんは言つた。

「最初は、書けないことに気づけば十分。できることできないことを探していくうちに、やるべきこと、やりたいこと

が見えてくる。そうしてこの先の人

生を考えるのが終活。講座をそのき

つかげにしてほしい」

男性の受講者はこう感想を語る。

「今62歳。83歳で死ぬとして、あと21年をどう生きるか、終の住処をどうするかを含め、具体的に考えるよ

うになりました」

男性の受講者はこう感想を語る。「今62歳。83歳で死ぬとして、あと21年をどう生きるか、終の住処をどうするかを含め、具体的に考えるようになりました」