

「交流の輪」を広げて…… 33年

平成23年8月1日発行 8月号
毎月1回1日発行 通巻417号
昭和54年3月26日 第3種郵便物認可

百歳万歳



月刊ひやくさいばんざい



神奈川県・尾崎音代さん(83)の作品

●第2特集
東日本大震災を
語り継ごう

●江をめぐる人びと⑧
千利休

●「こころの歌」を訪ねて
「海行かば」



●カラー企画
がんばれ東北!物産展

●スポット
海とともに生きる幸せ

●旅 美しい国ニッポン
伊東市(静岡県)



●巻頭特集

心豊かな老年期を生きる—

「終活」のための三つのステップ

心豊かな老年期を生きる——

「終活」のための二つのステップ

3月11日の東日本大震災以来、わたしたちは思ってもみない事態が人生にはあるものだと思っても知りませんでした。

これからの人生に思いをはせるとき、あと10年、あるいは20年の人生をどう生きるのが幸せなのかということを考えます。

「終活」は高齢者だけの問題ではなく、

わたしたちが終わりの時に向かってよりよく生きるため

元気なときに始めなければならぬ活動なのです。

心豊かな人生のための「終活」をはじめてみましょう。

「終活」はこれからの人生設計を作りなおすきっかけに

人生には「余生」はないと思います。

全ての人が人生において「現役」なので、私たちは「終活」を余生の仕事と捉えていません。今回の大震災のようなことが時として人生には起こりうるからです。そんなときに後悔しないために、ま

悩んだり苦しんだりしないためにも一度人生設計を作りなおすということから考えたいと思います。

今回の大震災で被災された人々が発した「家も車も財産すべてを失いましたが、おかげさまで命がありましたのがありがたいです」という言葉が印象に残ります。今「生きている私の人生」はもちろん、家族や周りの人々の人生も楽しく幸せになるように次の3つのステップを踏んで

いただきたいと思います。きっと気持ち豊かになることでしょう。

1ステップでは「人生のたなおろし」で自分自身を知り、自分の考え方を次の世代に継承することをしてゆこうと提案します。

2ステップは物に囲まれた生活よりもっとシンプルな暮らしを。たくさんよ



ステップ①

人生のたなおろしー心を伝えよう

シニア世代に入った時、これから先の不安を解消するというのが「終活」なのだと話するのは終活カウンセラー協会理事の武藤頼胡さんです。

「シニアというのだいたい50歳ぐらいからですね。でも先日の地震・津波のことを考えると『終活』はもっと早くからでもいいのではないかと思います」と武藤さん。

武藤さんは「終活」の最初には「自分の人生のたなおろし」から始めたいと言います。自分の人生のたなおろしというとなじみがありますが、自分がどういう人生を送って来たかを知る大切な作業な

のだそうです。

その手順をお聞きしてきました。まずノート（新しいものでなくても、途中まで使って、余ったページがたくさんあるノートならOK）を用意します。

そこに5年から10年単位に区切りをつけます。または、小学校入学前、小学生時代、中学校・高校時代、大学時代、社会人になった時代、結婚した頃という区切り方でも書きやすければどちらでも結構です。各々ページずつと、広くスペースをとっておけば思い出したことを順次つけ加えることができます。

例えば生まれてから小学校入学前のページにはどこで生まれ、そのときの家族構成、友だちの名前、今でも覚えてい

し、感謝出来ます。

そしてその時代に自分がどんなことを考えていたか分かります。小学校時代にはその後の生き方を決める出来事があったとか、先生への感謝の気持ち、影響された友だちの言動などが少しずつ思い出されます。一度に書こうとせずに少しずつ少しずつ書いていくと、今まで忘れていた様々なことが現れてきます。

こういったことは同年代の数人の人たちとおしゃべりしながら書いてゆくと人の言葉に刺激されて自分の思い出が出てくるそうです。認知症予防に各地で行われている「回想療法」に近いものがあるように楽しみながら書くことができます。

この「人生のたなおろし」をすることによって自分史を書くヒントになる人やあとで紹介する「エンディングノート」への記入がしやすくなると言います。

「書いているうちに自分の今の『あり方』『考え方』はどんなきっかけや出会いで形成されたのか、そしてどのようなことに影響を受けてきたのかなどが少しずつ見えてくると思います。全部書けなく



終活カウンセラー協会
理事 武藤 頼胡さん