

今春から、終活セミナーにて講師を務めていただく先生です



武藤 頼胡 (むとう よりこ)

【プロフィール】

1971年生まれ
一般社団法人終活カウンセラー協会 理事
オフィスリテアライン 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一般目線で伝
えるため、毎月巣鴨、浅草でアンケート
を実施している。

井上…先生、私がすごいと思うのは、先生は「終を通してより良
く生きよう」じゃないですか。仏教の場合も、「老病死、死を通し
て、生を全うさせる」なんですよ。あと3年で亡くなっていく、
そうになった時に消化試合になるのではなくて、そこから本当の人
生が始まる」と考えるのが仏教なんですね。

武藤…私自身も、昭和浄苑で初めて学んだことがありまして。

武藤…そうですね。人はそういう事を通してしか、気づけないこ
とがありますから。もし自分が病気で、「余命はあと3年です」と
言われたら、「どうせ3年くらいで死んで行くんだ」という消化試
合みたいな考え方をするのか、「この3年をどう生きて行こうか」
と考えるのかで、その3年は大きく違ってくると思うんです。

井上…仏教にも「老病死を通して、生を見つめていく」という考
え方があります。先生がおっしゃることと重なりますね。

井上…ですが、私が本当に大切にしているのは、「人生の終焉しゆうえんを考える
ことを通して、自分を見つめて今をより良く、自分らしく生きる」
ということなんです。

スペシャル対談



終活カウンセラー協会
理事 武藤 頼胡



證大寺 昭和浄苑
住職 井上 城治

一人一人の声に答えていく 終活を目指して

いよいよ平成25年から、昭和浄苑
の終活セミナーがスタートします。
講師を務めていただく武藤頼胡先
生と、證大寺の住職が対談し、どん
なセミナーにしていきたいかを互いに
確認しました。

井上…今、「終活」という言葉が盛んに聞かれますが、一般的には
亡くなっていく為の手続き等の「終」の部分だけがクローズアッ
プされているように思います。先生は、終活は「終」だけでなく「活」
の部分が大切だとおっしゃっていましたね。

武藤…はい。「終活」は、「終わりの活動」と書くので、なんとなく
エンディングに向かっていくだけのイメージに捉えられがちな





「一人一人の悩みを聞き取る場所として、お寺はもっともふさわしい」と、武藤先生。

「終活」というものは、100人いたら100通りのやり方があると思っています」
武藤…そうですね。昭和浄苑の終活セミナーでは、一人ひとり、こうやってやるものですよというお話ではなく、「私にとって終活はこういうものだから必要なんだな、じゃ、なにかやってみよう

井上…例えば残り半年しか人生がないと言われたら、人は嫌でも人生と向き合いますよね。避けたくても避けられません。その時は「老病死の悩みをいかに超えていくのか」ということを、真向いになって考えます。だからこそ、終活を始めるのは、早ければ早い方がいいと思います。例えば、定年を迎えて時間が取れる、そういう方がいるのであれば、改めて老病死に向き合うチャンスと捉えることもできるのではないのでしょうか。
終活セミナーでは、武藤先生と一緒に、「老病死を通して、いまをより良く生きる」ということに、しっかり取り組みたいと思っています。

できないんですが、何かひとつ普段の空間から切り替えて、違うものを体験することで、そこが強く感じられました。

武藤…私も自分のお葬式のつもりで、参加させていただきました。そして、お棺の中に入って、お坊さんがお経をあげている声が聞こえてきた時に、「私は、一人でここまでやってきたわけではない」ということを痛感しました。
普段、なんとなく自分は一人でやってきたような錯覚をすぐしてしまうんですけれども、頭で理解したというよりも、体感したという方が正しいでしょうか。そういう体験をどこで出来るかと考えた時に、「お寺しかない」と本当に思いました。
もちろん、亡くなった体験というのは、本当は亡くならなきゃ



「死後の準備だけでは、参詣者の不安は解消されないことが分かり、今をよりよく生きるための『終活』に組み始めた」と語る、井上住職。(船橋 昭和浄苑 共同募建立予定地前にて)

井上…それは何でしょうか。
武藤…模擬葬儀の際、お棺の中に入れていただいた時のことです。
「お経の音が響く棺の中で痛感。私は、一人でここまでやってきたわけではない」

井上…皆でどんなセミナーにしようかと真剣に考えて、実際に僧侶と職員が参加して予行練習をしましたね。武藤先生にもご協力いただきました。



「お母さんにお料理を教えてもらうのも、ひとつの終活」と、武藤先生。「終活」を頭の片隅において教えてもらうのと、普通に教えてもらうのでは、やはり違いがあるそうです。



「自分が自分らしく生きていく為にも、親や先祖から教わってきた価値観や死生観を、今一度見つめることが大切」と井上住職。

かな」と思っていたただけるような、そんなお話をさせていたいただきたいなと思っております。「終活」というものは、100人いたら100通りのやり方があると思っています。

井上・武藤先生は、終活カウンセラー協会の理事であり、ご自身も終活カウンセラーであられるわけなんです。実際にはどんなお悩みが寄せられているのでしょうか。

「皆さんが何を求めておられるのか、生の声を聞かせていただきたい」

武藤…自分の不安がどこにあって、どんなことに悩んでいて、どこが一番自分の中で大切なことなのか分からない、という悩みが一番多いという印象です。漠然とした不安を抱える方がほとんどなので、一人一人、きちんと対応していかないと、よい終活はできません。こんな感じの方にはこれ、ではなく、この人にはこれ、という風に「個」を大切に……。その「個」に対応することが出来るのがお寺だと、私は思っているんです。寄り添って、きちつと話を聞いて、「この方は、ここを一番心配されているんだな」ということを見出すには、お寺が一番だと思います。

井上…先生にそう言っていただけるのは、本当に光栄です。それが私たちの一番の使命、お寺の存在意義だと思います。生で、どういったことを皆さんが求めておられるのかを聞かせていただきたい。皆さまから、私たち僧侶や職員一同が、本当に向き合って学ばなくちゃいけないと思います。

武藤…本当に、そういうことができる場所ですよ、お寺は。

井上…これから終活セミナーを始めるに当たって、「生きててよかった」と思えるような価値観を学べる場所にするのが、大事な目的だと思っております。自分の人生が終わっていくときに、自分が親先祖から教わってきた伝統ですね、そういうものに一回しっかりと向き合う、もしくはお父さんお母さんからいただいた愛情とかに向き合う、そういった場所。親じゃなければ、自分が出会ってきた大切な人とか。

つまり、「ありがとう」と言っていけるというのが、ひとつゴールだと思います。先生、これからもよろしくお願いいたします。

終活セミナーでは、武藤先生と井上住職の対談が生でお聴きいただけます。直接、質問もできますので、ぜひお越しください。詳しい内容、日程はこの後のページをご覧ください。