

暮らし

# だれもが迎える“最期のとき”

しゅうかつ

## 終活

人生の終焉を考えると、  
“今から”を安心して楽しく過ごす

### 終活とは・・・

人生の終焉のための活動の略。  
終末期をどのように過ごしたいか、自分が亡くなった後は  
どうしたいかについて、生前から準備をすること。  
最期のことを決めると、生きている今をさらに楽しく過ごせるようになります。

具体的には・・・ **相続、遺言、保険、葬儀、墓、介護、健康** など。

お葬式やお墓のことまで遺言状に記載してはいませんか？遺言状を開封するには手続きに従って行う必要があるため、実際は葬儀が終了してから開封されることが多いようです。遺言状に葬儀や埋葬についての希望を書いていても、遺族が知ったのは葬儀が終わってからということもよくあるそうです。  
そこで、相続に関する遺言状とは別に「葬儀やお墓についての遺言状」を作ることがお薦め。法的な拘束力はありませんが、遺族が故人の希望を知るために大きな役割を果たします。



### エンディングノートとは

自分が病気になったときや亡くなったときのために、希望する内容を書き記すノート。書店などで購入可能。内容はノートによってさまざま。判断能力を失ったときのこと(看病・介護を受けるときの希望、延命治療が必要になったときの希望、献体を望むのかどうか)から、葬儀やお墓・納骨のこと、財産のことなどを細かく項目ごとに書き込めるようになっています。このエンディングノートに法的効力はありますが、残された家族に自分の代わりとなって遺志を伝えてくれます。

安心してこれからの人生を楽しく過ごせるように、  
元気な今だからこそ考えることから始めましょう。

### 最期を見つめ、これからの楽しむためのサークル“悠々倶楽部”

「人生最期の不安を取り払って、残りの人生を楽しく過ごそう」というコンセプトで生まれた、くまもと県民葬祭が運営するサークル「悠々倶楽部」。  
会員は同社の生前予約の利用者などです。春と秋に2回ずつ開催している大型バスツアーは、毎回楽しみにしている会員も多いそうです。  
バスツアーの特長として  
◎高齢者が多いため、ゆっくりとした日程の旅行  
◎目的地の前で乗り降りができるよう

に配慮されている  
◎トイレ休憩が小まめにある  
など、旅行に行きたくても旅先での不安があるという高齢者も、安心して気軽に楽しんでもらおうと企画されています。また、旅行のほかにもお葬式についてのセミナーを開催するなど、やってみたい事前準備について会員のみなさんと一緒に楽しく学べますよ。



**体験レポート** 若い世代からシニアまで“終活”を考える  
**第1回くまもと終活フェア**

3月12日、ホテル熊本テルサで行われた「第1回くまもと終活フェア」(主催：くまもと県民葬祭)。生前から自分の葬儀や墓など人生の最後を迎える準備をすることで、前向きな気持ちでこれからのいきいきと過ごすことをコンセプトに開催。その模様をレポートします。

**終活講演会**  
講師はメディアで大活躍中の終活カウンセラー・武藤新胡さん。終活の考え方、取り組み方について解説。「一番大切なのは、人生の最期について家族で話し合える環境を整えること。そのためには普段からの家族のあり方が大きく関係します。書くことで、自分が何に不安で、何に悩んでいるかが明確になる、エンディングノートを活用しましょう」と話しました。

**入棺体験**  
注目はこの入棺体験。実際に棺の中に入ると、ふたを閉めて数分間。体験者は「棺の中はとても静か。死を見つめることでやりたいことが見えてきた」「子どもたちを残しては死ねない。やり残すことがないようこれからを精一杯生きたい」などと話していたのが印象的でした。

**デジタル美影作成**  
デジタル加工によってお気に入りの1枚が素敵な遺影に変身する美影作成会も人気でした。

**花祭壇の展示**  
生花で飾られた花祭壇のコーナーでは、中央の写真額の中に大切な顔が入った祭壇を見て、イメージを膨らませる参加者も。

そのほか会場には、葬儀や仏壇、葬儀保険の相談コーナーも設置。来場者は小さな子どもを連れた若い家族からシニア世代まで幅広い年代でした。真剣な表情で講演を聞いたり、各コーナーを回って積極的に質問する来場者で会場はにぎわっていました。

**お墓を持たずに自然葬を選ぶ方、増えています**

**南阿蘇 自然葬の里**  
日本で唯一国立公園の特別地域にある自然葬の里。自然葬の里は、自然葬の里として静かな場所です。散骨や遺骨を埋める必要がありません。お墓は建てずに遺骨を自然に還すことができます。

**南阿蘇 自然葬の里 つつじ霊園**  
1名様1区画 **21万円**

**南阿蘇 自然葬の里 現地見学会**  
4月20日(土)  
午後1時にファミリースペース東京塚を出発し、現地へ向かいます  
先着順 参加費:無料 要予約  
問い合わせ・申込みはお気軽にお電話でどうぞ。良い場所は早めに!区画は先着順となります。無料見学会に参加して、ご自身の目でお確かめください。

**悠々倶楽部 春の大型バスツアー**  
4月15日(月) 第32回 天草下田温泉豪華海鮮ツアー  
参加費:4,500円(悠々倶楽部会員以外の方は5,500円)  
新鮮お刺身やしゃぶなど豪華料理と温泉、ショッピングをお楽しみください  
小グループツアーもお手伝いします \*気の合う仲間など7~8人集まれば出発可能 \*自降りまたは1泊 \*旅行先はモデルコースあり。リクエストも対応できます

**ファミリースペース東京塚 灰塚バス停前**  
4月27日(土) ミニ終活セミナー  
テーマ:「エンディングノートの書き方」  
参加費500円 定員30名様  
エンディングノート付 予約の電話でお申し込みください  
午後1時受付 午後1時30分スタート  
会場:ファミリースペース東京塚

**くまもと県民葬祭** 24時間365日いつでも受付中!(土日も可)  
通話料無料 **0077-78-1059** www.0077-78-1059.com

**ファミリースペース東京塚**  
ファミリースペース東京塚