



終活とは人生の終わりのために行う活動のこと。高齢者が、事前に自らの葬儀やお墓のことを決めておくこととイメージされがちだが、実はもっと射程が広い。終活カウンセラー協会理事の武藤頼胡氏に、終活本来の目的について話をうかがった。

——まずは終活という言葉についてうかがいたいです。

武藤 そもそもは2009年に『週刊朝日』の連載で使われたもので、その時の内容は、単に、お葬式やお墓の準備というものでした。普通にお墓の準備とかいうよりも、なんとなく言葉がいいんじゃないかということだったんだと思います。当時、婚活をはじめ、なんとか活動というのが流行っていて、そこに乗る形だったと思います。

私がこの協会を立ち上げたのは、2011年の7月ですが、その1年前の2010年の8月にウェブサイトで終活相談サイトをつくりました。その時に、「人生の終焉を考えることを通じて自分を見つめ、今をより良く自分らしく生きる活動のことを終活と言います」と、サイトに書いたんですね。これは今も変わっていません。

——雑誌連載時に比べ、言葉の意味が膨らみ注目度が上がってきた背景というのは？

武藤 やはり、必要になったというところがあると思うんですね。65歳以上の一人暮らしの世帯が500万くらいあるんですが、今までは、自分の死については地域

や家族が考えてくれたものを、自分自身ですべて用意しなければいけない。そういう背景から必要に迫られてきた。それが終活という言葉と相まって、注目されるようになってきたんじゃないかと思っています。

### 人生の棚卸し

——終活は、だいたい何歳くらいから始めるものなのでしょうか。

武藤 人生の終焉を考えて今をより良く生きようという定義なので、何歳というのはないですね。赤ちゃんが生まれた瞬間に決まっていることは、将来、この子も間違いないく死ぬということ、お母さんから生まれたことだけです。そう考えたら、何歳からというのはないですね。

就職活動の講師もやっていて、その一環で学生に「人生の棚卸し」というのをしてもらっています。これは終活に必要なことのひとつですが、大学生も自分の人生をどう生きるかということで、自分の人生の棚卸しをしてもらう。

就職活動では、何のために働くのかという大きなテーマがありますが、そこが見えないままやって

いると皆さん挫折してしまう。途中で嫌になっちゃったとか、就職できないくらいだったら死んじゃいたいという子もいる。何のためにやっているのかが見えていないわけです。

何のために仕事をするのか。会社のためでも、親のためでもなく、自分の人生のためにするわけですよ。自分の人生のための就職であって、就職活動というのは、そのための準備をしているだけなんです。

そこが見えているのとは見えていないのでは大きな違いがあるんですね。だから終活って何歳から始めるかという、もちろん、お葬儀やお墓とか、あとたとえば財産の整理をしましょうということであれば、50代、60代くらいからということになってくるんですが、自らの人生を見つめてより良く生きるという、もっと大きなところで考えるのであれば、終活という言葉を目にした瞬間が終活を始める時だと思いますね。

### ありがとうのプレゼン

武藤 この「人生の棚卸し」は2時間かけてやってもいいんですが、

いろんなことが浮かぶわけですね。ある子は自分は一人で生きてきたわけではなくて、いろんな友だちがいて助けてもらってきたということに気づいたり。また、ある子は親に迷惑をかけていたんだとか、いろいろある。

これをやってもらって翌日に「ありがとうのプレゼン」というのをやるんです。そうすると、人生の棚卸しをした後なので、みんな素直な気持ちでいっぱいになり、40人がひとりずつ立ってプレゼンをしますが、2時間、最初から最後までみんな泣きっぱなしでしたね。

ある子は、両親が離婚して今は新しいお父さんがいる。気が合わなくて家を出てしまったけれども高い学費を払ってくれているのは新しいお父さんで。今でも好きではないけど、でも感謝はしなきゃいけないと気づいたとか、そんな話をしてくれたり。

あと、お父さんを病気で亡くしている子がいて、そのお父さんが最後まで泣かず、弱音を吐かない人だった。だからその子もプレゼンで、今泣きたいくらいな気持ちですが、お父さんの遺志をついで最後まで笑顔でプレゼンしたいと

思いますと話をしてくれたり。そういう話がたくさん出てくるんですね。

### 未来のワーク

ハッと気がついて、「感謝の回路」のようなものがパッと開けてしまったという感じですね。

武藤 そう、気づくんですよ。

実は、棚卸しとプレゼンの間に、「未来のワーク」というのをやるんです。まずは、明日やりたいことを書いてもらって、さらに、1週間後、1カ月後、3カ月後にやりたいこと、半年後、1年後、3年後、5年後、10年後、50年後という形で書いてもらう。

そして、その紙を置いておいて、今度は50年後になりたい自分を書くんですね。さらに、50年後にそういう自分がいたとしたら40年後はどういう自分じゃないとそうならないかと、未来から逆に戻ってくる形で書いてもらう。そうして、2つを比べると全然違うものになったりする。そこで、あ、そうか、未来の50年後の自分がいるためにこの「今」があるんだって気づくんですよ。

その「今」というのは、この「今」



終活カウンセラー協会の勉強会の風景

終活カウンセラーには初級と上級の2種類がある。「終活カウンセラーというのは、もちろんそれ相当の知識は必要なんですが、相談に来られる方の話にしっかりと耳を傾けて、悩みがどこにあってどういうことに困っているのかを見極めた上で、これから人生の終わりにどういうふうに向かっていくのが一番いいのかを一緒に考えていくのが役割だと思っています」(武藤氏)

一般社団法人終末カウンセラー協会  
<http://www.shukatsu-csl.jp/>

しかない。一瞬一瞬がどんどん過ぎて過去になっていくので、この貴重な「今」というものに気づいてもらうために、こうしたことをやってもらいます、必ず。それを踏まえた後のプレゼンなので、私はこういうことに感謝して、これからこうやって生きていきます、までがプレゼンの中に入ってくるというわけです。

### 人生の意味を考える

実際の終活の場面では、どういったことがメインになるのでしょうか。

武藤 私は母親が娘にお料理を教えるのも終活だと思っているんで

ですね。だから特にお葬儀の組み立てを全部したとか、そういうことももちろん終活の一部ではあると思いますが、自分の人生の終焉をしっかりと見つめてどう生きるのかというところで、必ず、では自分はどう生きてきたのか、今後どう残していくのか、何を伝えて行くんだろうということにまずなるわけです。自分の生きた証しですよ。だから証しを残すとするならば、たとえばお料理を教えるのも終活のひとつだ。終焉を考えるための手法として、お料理を教えるのもお墓を考えることも同じだと私は思っています、実は。

——より良く生きていくということに自覚的になっていく、そこで

その人生の意味というものがはっきりして来る。人生の意味というのは誰にとっても大きな問題ですよ。人生にはやはり意味があってほしいし、生きてきた証しというのを誰でも持ちたい。そういうところで終活というのは、何か意味を持つてくるということですね。

武藤 そうですね。今自分が生きている意味とか、もちろん私もまだわからないですけども。ただ常にそれを考える意識を持っているというか、終活というものを意識しているの、というのはありますよね。それはいつも感じていますね。

この貴重な  
「今」というものに  
気づいてもらうために、  
こうしたことを  
やってもらうんですね。

根底には必ず皆さん、  
家族への愛が  
あるわけですね。  
家族が大事だからというのが  
出てくるわけですよ。

#### 根底にあるのは愛

武藤 そもそもなぜ自分の生きた証しを残すのか、終活をやるのか。これが大事で、だからセミナーの中でも必ず、「終活はなぜするのでしょうか」と問いかけて、考えてもらう時間をつくるんです。

終活の必要性とか社会背景とかいろんなお話をさせてもらったり、終活の定義をお話したあとに、では「何でお墓の準備をするのか」でもいいし「お葬儀の準備をするのか」でもいいですし、どうして終活をするのかをちゃんと考えても

らいます。そうすると皆さんからいろんな意見が出るんですが、たとえばある人は家族に心配を掛けたくないとか迷惑を掛けたくないとか、自分は一人なので、あんまり迷惑を掛ける死に方をしたくないとか、そういうお話がわりと多いんですよ。

そこで、もっと突っ込んでうかがいます。「では、なんで家族に心配を掛けたくないんですか」と。やはり家族に手間をとらせたくない。「では、なんで手間をとらせたくないのか」。そうすると根底には必ず皆さん、家族への愛があるわけですね。家族が大事だからというのが出てくるわけですよ。

では、家族のいない一人暮らしの方はどうなのか。そういう人も見知らぬ誰かに迷惑を掛けたくない。愛国精神であったり、自分が人として生きてきたからこそ後世には迷惑を掛けたくないと思っている。奥さんとか子どもという、はつきりした対象はいるんですけど、愛情があつてそういうことをしたいんですよ。それが根底にあるんですよ、終活には。それがなくてやっている人はいないと思うんですよ。

#### 終活によって気づく

——おっしゃるような意味での終活をしていく時のあるひとつの意味として、そういうことに対する「気づき」というのがあるような気がします。気づいて、さらにその先に問いを向けて、その時に、今まで気がつかなかったことに気づいていく。そこで人生って変わってきますよね。世の中を見る目が変わってくる。

武藤 私もよく気づかされるんですね。自分でいろいろ言っているだけじゃなくて、いろんな人いろいろな話を聞いて、私自身も気づいていくわけなんです。

最近、今一番売れているという本を読んで本当に勉強になりましたけれど、時間の使い方はあなたの命の使い方なんです。よって書いてあつて、本当にそうだなと思えました。そうなるが無駄な時間なんて1秒も無い。「あー、無駄な時間だったね、これ」ってよく言うてしましますが、でもそんなことないんですよ。それをやったことがきつと何かになつていっているんだとか、そういう物の見方になつていきますよね。