

「シューカツ」といえば「就活」? ほかにもあります!! 悔いなく人生終えるための活動

終活



何から始めたらいいの? 最初のステップは

「朝活」「婚活」など「〇〇活動」が一種のブームとも
言える昨今。そんな中、ひそかに広がりを見せている「シ
ューカツ」をご存知だろうか。多くの方が思
い浮かべたであろう「就活」ではなく、正解
深い出会いがあったという。

【取材・構成】鈴木純子

武藤理事に聞く

最新の終活事情について、
一般社団法人「終活カウンセ
ラー協会」理事の武藤頼朝(よ
りこ)氏(42、写真)に話を



若い妻に先立たれ孤独に悩む男性が印象深かった

※イラストはイメージです

自分のお墓に
何という文字
刻みますか

設問を通して
自分という
人間の
成り立ちを
振り返り
見つめ直す

忘れていた思い出
影響を受けた言葉や出来事
整理できる

もしもの時に備え「終活準備ノート」
自身の履歴

親族や友人へのメッセージ

病気になったときの治療法

葬儀や墓の要望

人生のたなおろし

と解決することもあるんだ
が、そう話した男性のこと
が忘れられないという。

【苦悩に寄り添う】
実際に寄せられる相談内容
もさまざま。60代女性から

「とにかく早くお墓を準備
したい」。30代女性からは「父
にエンディングノートを勧め
たいが、厳格な人で、なか

か切り出せない」。50代男性
からは「定年まで10年働ける
が、老後に何をしていいか、相
談したい」。年代、性別問わ

ず、自身や家族の将来に悩み
や不安を抱える人は多い。
武藤氏によると「私たちは、
基本的に聞くことしか出来ま
せん」。必要なのは、深い専
門知識ではなく、浅く広い知
識だという。「今の時代、知
うしうもない苦しみに寄り

添い、気づきを与えることは
出来る。だからこそ、何げな
不安でも、気軽に相談でき
るのかもしれない。

【1人で抱えない】
では、具体的に何から「終
活」を始めるべきなのか。武
藤氏は「人生のたなおろし」
が最初のステップになるとい
う。協会のテキスト「終活準

備ノート」の1ページ目は洋
式墓のイラストから始まる。
そして「自分のお墓に何とい
う文字を刻みますか」という
設問。ほとんどの人が考え込
んでしまうようだ。「自分が
死んだ後に残していく言葉で
すから」。この設問を通して
て、自分という人間の成り立
ちを、生まれたときから振り
返り、見つめ直してみる。
この作業が「たなおろし」
となり、忘れていた思い出、
影響を受けた言葉や出来事を
整理できる。こういった振り
返りが「この先どうやって生
きていくか」につながるとい
う。



終活カウンセラー講習会の様子

力は持たないが、気軽に作成
することが出来る。関連書籍
も多く出版され、数種類を取
り扱う書店も。WEB上で無
料ダウンロード出来るもの
もある。昨年10月にドキュメ
ンタリー映画「エンディング
ノート」が公開され、話題とな
った。

遺言書と違い法的効力なし

【エンディングノート】自
身の履歴や、親族や友人への
メッセージ、病気になった時
の治療法、葬儀や墓の要望な
どを書き込む項目があり、も
しもの時に備えるためのノ
ート。遺言書とは異なり法的効

また、武藤氏は「全部自分
で片付けよう」といなくていい
んです」とアドバイスする。
「家族にちよっとした宿題を
残すつもりでいて下さい」。
残された側は、亡くなった人
に対して「何もしてあげられ
なかった」と後悔してしまう。
「本当に家族のことを思うな
ら、わがままを残していいん
です。家族にとっては、それ
を聞いてあげることこそ楽に
なる」。1人で全てを抱え込
まず、楽な気持ちで、まずは
「たなおろし」から始めてみ
よう。「終活」とは、死に支
度ではなく、より良く生きる
ためのものなのだ。