

# 人生を輝かせるために 「終焉」を見つめるのが終活

一般社団法人 終活カウンセラーアソシエーション 代表理事

武藤 賴胡さん  
Yoriko Mutoh

## 終活の形は十人十色でいい

終活の生みの親。終活カウンセラーアソシエーションの代表理事として全国を駆け巡り、終活に関する講演を行うほか、「終活カウンセラー」の育成に尽力している。

「文字だけ見ると『終わりの活動』なのですが、そうではなく、『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』のことを終活と呼んでいます」

エンディングノートを書くということは、だから、単なる「死後の事柄に

ついての意思表示」ではなく、それまで生きてきた人生の棚卸し。そして、それからの人生をどう生きていのかを見つめる作業。いわば、生きるために人生設計図の作成なのだろう。

「終活」というと「何をするのか」に注目が集まります。でも、「なぜするのか」を考えることが大事です」と、武藤さんは強調する。「映画監督が人生のすべてをかけて作品を作るすれば、それも終活。ご家庭の主婦には妻や母の人生があります。いろいろな人生がありますから、終活の形は十人十色でいいんです。『正解』は

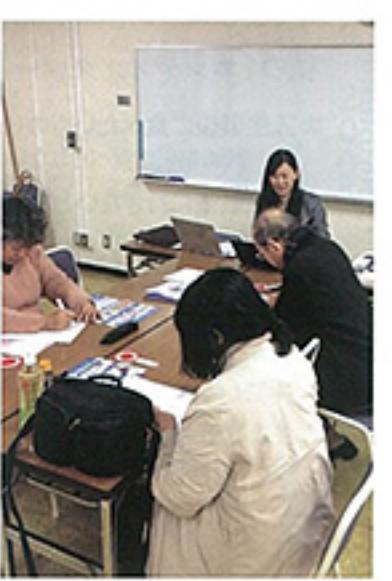


武藤さんは大手保険会社、コンタクトセンターセンター設計コンサルティングを経て独立。顧客には葬祭事業者が多く、自治体のお葬式セミナーでも講師を務める。

「和やかなセミナーにしていますので、質疑応答では葬儀のことはもちろん、趣味の話とかエンディング全般への質問がたくさん出ます。話せる場があると、話したい人は多いんですね。それで、『これは終活が必要な』と思ったわけです」

6年前にがんで亡くなつたお母さんとの死別体験も、武藤さんが「終活」の活動を始めるきっかけになった。

「和やかなセミナーにしていますので、質疑応答では葬儀のことはもちろん、趣味の話とかエンディング全般への質問がたくさん出ます。話せる場があると、話したい人は多いんですね。それで、『これは終活が必要な』と思ったわけです」



いざ「終活」といっても何をどのようにしたらしいのかまったくわからないという人が少なくない。「終活」について基本を理解し、まずは自分の終活を始めてみようという動機づけとなるセミナーを全国各地で開催している



終活カウンセラー認定資格は、エンディングノートが書けるような基礎知識を得られる初級資格に始まり、他の人にアドバイスができる上級資格、終活カウンセラーを養成できるインストラクター資格へとステップが可能

「本人は死ぬなんて思っていないよう振舞っていましたが、亡くなる1週間に「私、老眼で（時計の小さい針が）見えないから、あんたにこの腕時計をあげるよ」というんです。一瞬で「これは老眼が理由じゃない。死期を悟っている」と感じたんです。でも、私たちは死について深く話せるような親子関係を作つていなかつたんですよ」

そして「最期」までその関係は続いた。本当は、母親の思想とか生き様（死に様）についての考え方を聴きたかった。「母ともっともっと話したかった」のに、できなかつた。それは、辛い体験だった。

この無念の感覚は、遺される側ではなく、この世を去つていく側の人も味わうのではないか。そう思つた。

「どんな人生にも、色々な想いが詰まっているはず。でも、何も話せず、何も遺せないままではもつたないと思いませんか？」だから、終活が必要なんです。

## 終活カウンセラーアソシエーションを設立

武藤さんは、「何も遺さなくともいいし、「葬儀は任せたぞ」と言って言い遣して亡くなつてもいいと思います」とも付け加える。でも、何かを遺すにしろ遺さないにしろ、そこに

は想いがある。「その想いが大切なことです」。

でも、この社会にはそういうた工芸デイングにまつわる想いを語ることについてのタブーのような感覚があつた。

だから、武藤さんは終活を広めようと思った。そうすれば、想いを語りやすい雰囲気が社会に広まるから。

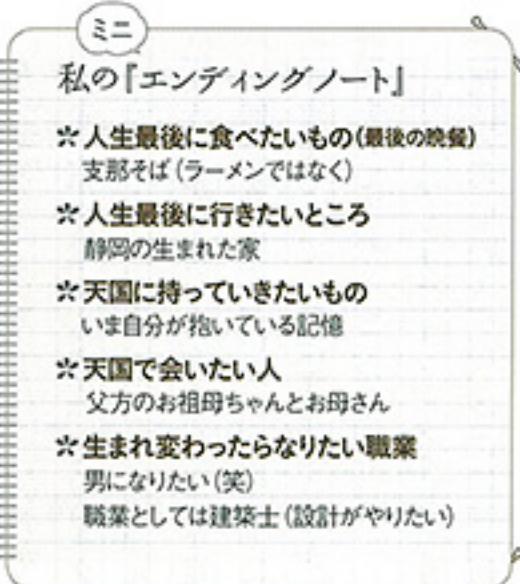
「終活はどんな人にも関係します。なぜなら、誰もが死ぬ存在だからです」

そして武藤さんは、おばあちゃんの原宿の名で知られる東京都豊島区巣鴨のとげぬき地蔵へ通つた。巣鴨地蔵通り商店街で高齢者にインタビューを行い、終活のマーケティング調査（実際には、高齢者の本音を教えてもらつてインタビュー）を実施するためだ。インタビューした高齢者の数は数千人を超える。終活への手応えは確かにあつた。

「終活普及の手段として考えたのが、カウンセラーアソシエーションです。終活を発信する人たちが増えて欲しい、という想いです」

いまや終活カウンセラーは全国に1200人近く誕生している。

武藤さんのイメージする終活カウンセラーは「お節介な隣の小母さん」。



武藤 賴胡さん